

# FLOMA ALIMENTACIÓ



Menús **Març '25**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
FESTIU	FESTIU	Ensalada de tomàtiga, pastanaga, caballa (4) i ou dur (3) Llenties cuinades amb patates	Arròs caldós de peix (4,2,14) Escalopa de peix (1,3,4) amb lletuga i blat dindi	Patata bullida amb colflor Pilotes amb tomatigat i pastanaga bullida
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Arròs a la cubana Croquetes (1,3,7) de bullit amb tomàtiga i olives	Ciurons cuinats amb espinacs Truita (3) de patata amb pastanaga i blat dindi	Ensalada de lletuga, tomàtiga, cobròmbol, olives i pastanaga Espaguetis (1) bolonyesa	Puré de carabassons Pit de pollastre en salsa de pebre bó i xampinyons	Sopa de pollastre amb meravella (1) Lluç (4) a la planxa amb salsa de taronja i patata bullida
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Llenties cuinades amb arròs integral Ous durs amb tomatigat i mongeta tendra	Ensalada de lletuga, tomàtiga, olives i pastanaga Macarronada (1,7) de caballa (4)	Sopa de verdures amb meravella (1) Lluç (4) as forn amb pimentó, all i julivert, i xips de patata	Puré de verdures Llom arrebossat (1,3) amb xampinyons	Mongeta blanca cuinada amb verdures i sobrassada Truita francesa (3) amb tomàtiga i olives
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Patata bullida i mongeta tendra Hamburguesa de pollastre (12) amb xampinyons	Ciurons cuinats Truita (3) de carabassó amb tomàtiga i pastanaga	Sopa de galets (1) amb conill Escalopa de peix (1,3,4) amb lletuga i cobròmbol	Tomàtic amb formatge tendre (7) i alfàbrega Paella mixta (2,14) amb verdures i fesols	Panadera de verdures Pit de pollastre a la planxa amb mel, oli d'oliva i mostassa (10), lletuga i blat dindi
DILLUNS 31	Ensalada complerta (lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat dindi) Macarronada (1,7) de carn			

Postres: **fruita** de temporada 4 dies/setmana. **Lacti** 1 dia/setmana. **Guarnició**: Pa integral. **Beure**: aigua.

*Elaborem menús saludables, prioritzem els aliments produïts a l'Illa, frescos i de temporada i incloem producte ecològic. Servim llegums al menys sis cops al menys i reduïm la carn a màxim sis racions mensuals. I amb les nostres receptes, mantenim viva la tradició gastronòmica de Menorca.*

**Llistat d'al·lèrgens:** (1) cereals amb gluten i derivats, (2) crustacis, (3) ou, (4) peix, (5) cacauets, (6) soja, (7) llet, (8) fruits secs amb closca, (9) api, (10) mostassa, (11) sèsam, (12) diòxid de sofre i sulfits, (13) tramussos, (14) mol·luscs i derivats. A la cuina disposem de més informació sobre els al·lèrgens que contenen les preparacions dels menús.

Menú revisat per **Cristina Pons**, Tècnic en Dietètica y Nutrició [salutiprou@gmail.com](mailto:salutiprou@gmail.com)

## FLOMA ALIMENTACIÓ

### Propostes sopars **Març '25**

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
FESTIU	FESTIU	Pit de pollastre amb salsa de verdures	Raols de lletuga amb salsa de porro	"Burguer" de peix amb ceba caramel·litzada
		Fruits secs	Poma	Brownie de cigró
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Peix fresc de temporada al forn amb pastanaga	Cuixetes de pollastre a la planxa amb ensalada	Ou frit amb tires de monyaco i carbassó fregides	Fesols saltejats amb carbassa i ceba	Crep de hummus de cigró i verdures sofregides
Fruits secs	Poma	Fruits secs	Poma	Iogurt
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Espaguetis de cigró amb orenga i platet de raveguins	Cuixetes de pollastre amb ensalada	Fesols saltejats amb carbassa i ceba	Crema de verdures de temporada i ou durs	Torrada de pa amb xampinyons gratinats amb formatge
Iogurt	Poma	Iogurt	Fruits secs	Brownie de cigró
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Remanat d'ou amb formatge i torrada de pa integral	Torrada de pa integral amb sardines i pastanaga	Hummus de cigró amb pals de pastanaga i pa integral	Ensalada i llom de porc arrebossat	Pizza casolana amb cames seques i sardina.
Fruits secs	Taronja	Iogurt	Mandarina	Fruits secs
DILLUNS 31				
Quinoa saltejada amb verduretes i fruits secs				
Iogurt				

### Fruita i verdures de temporada

Beta-rave, bleda, bròquil, carabassa, ceba, col, colflor, endivies, espinacs, lletuga, naps, patata, pastanaga, porros, raveguins, taronja, xirivies

### Dites i refranys menorquins

*"La tramuntana, si no mor en tres dies, mor en una setmana"*

*"Dia de xaloc, mar molta i peix poc"*



**POSTRES:** Les millors postres són la fruita de temporada. Recordau que la podeu servir sencera, en macedònia, a rodanxes amb canyella i/o mel, triturada en batut, en compota i fins i tot, mullada amb un poc de xocolata negra.