



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Patata bullida amb fesols i pastanaga Pilotes amb tomatigat	Ciurons cuinats Lluç (4) as forn amb all i julivert	Ensalada amb mongeta vermella ( <i>lletuga, pastanaga, olives i llegum</i> ) Macarronada (1,7) d'hortalisses	FESTIU	FESTIU
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs a la cubana Escalopa de peix (1,4) amb ensalada ( <i>lletuga trempada</i> )	Puré de carabassons Pit de pollastre amb mel i mostassa (10)	Llenties cuinades Truita (3) de patata amb ensalada (tomàtic amb olives)	Sopa de pollastre amb meravella (1) Lluç (4) as forn amb salsa marinera	Ensalada complerta ( <i>lletuga, tomàtic, pastanaga, olives i blat dindi</i> ) Macarronada (1,7) de carn
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Espaguetis integrals (1) amb tomatigat Truita (3) de mongeta blanca i espinacs amb ensalada ( <i>tomàtiga i blat dindi</i> )	Arròs caldós de peix (4,2,14) Escalopa de peix (1,3,4) amb ensalada ( <i>lletuga i pastanaga</i> )	Patata bullida amb mongeta tendre Bistec arrebossat (1,3) amb xampinyons	Ciurons cuinats amb espinacs Truita francesa (3) amb tomatigat	Panadera de verdures Croquetes (1,3,7) de pollastre amb ensalada de tomàtiga i pastanaga

Postres: **fruita** de temporada 4 dies/setmana, **lacti** 1 dia/setmana. Guarnició: **pa integral i pa blanc**. 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:** Noemí Garcia, nutricionista Col.IB00187/CAT001078, noemi@quanaimanutricio.com    Cristina Pons, Tècnic en Dietètica y Nutrició salutiprou@gmail.com

# FLOMA ALIMENTACIÓ.

# Proposta sopars. Menús **Abril '23**

<b>DILLUNS 3</b>	<b>DIMARTS 4</b>	<b>DIMECRES 5</b>	<b>DIJOUS 6</b>	<b>DIVENDRES 7</b>
Humus de cigró amb pals de pastanaga i bastonets de pa integral. Brossat amb mel.	Cuixetes de pollastre al forn amb sofrit de carbassó, carbassa i porro. Fruits secs.	Peix al forn amb arròs integral saltejat amb carbassa. Iogurt natural	FESTIU	FESTIU
<b>DILLUNS 10</b>	<b>DIMARTS 11</b>	<b>DIMECRES 12</b>	<b>DIJOUS 13</b>	<b>DIVENDRES 14</b>
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
<b>DILLUNS 17</b>	<b>DIMARTS 18</b>	<b>DIMECRES 19</b>	<b>DIJOUS 20</b>	<b>DIVENDRES 21</b>
Ensalada de couscous integral amb ou dur. Iogurt	Fesols saltejats amb carbassa i ceba. Fruits secs	Torrada de pa integral amb sardines i pastanaga amb orenga.. Fruits secs	Espaguetis de llegum amb sofrit de pastanaga i carbassó. Maduixes	"Burguer" de peix amb ceba caramel·litzada. Fruits secs
<b>DILLUNS 24</b>	<b>DIMARTS 25</b>	<b>DIMECRES 26</b>	<b>DIJOUS 27</b>	<b>DIVENDRES 28</b>
Crema de verdures i peixet frit Iogurt natural	Crep de hummus de cigró i verdures sofregides Fruits secs	Cous cous integral, carbassa i mongeta blanca. Ravequins trempats i fruits secs	Torrada amb xampinyons gratinada amb formatge. Maduixes	Pizza casolana amb verdures d'aprofitament i sardina. Ravequins trempats.

## FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA

Beta-rave, bledes, bròquil, carabasses, carabassó, carxofes, cebes, col, colflor, endívies, espinacs, faves, fesols, lletuga, maduixes, naps, pastanaga, patata, raveguins.

## Aquest mes destacam:

### "30 ANYS DE RESERVA BIOSFERA, MENORCA 2023"

La UNESCO va declarar l'illa reserva de biosfera l'any 1993. Projectes de sostenibilitat més destacats

- Educació ambiental
- Protecció del cel nocturn
- Estratègia de biodiversitat
- Xarxa de camins rurals
- Contracte Agrari de la Reserva de Biosfera
- Conservació del medi marí
- Gestió de platges i conservació del litoral
- Conservació de la geodiversitat
- Estratègia alimentaria
- Patrimoni històric
- Marca Menorca Reserva de Biosfera

**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.

