

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

ABRIL

3

Cuinat de ciurons  
Mussola al forn amb patata  
Fruita

4

Macarrons a la amatriciana  
(ceba, tomàquet, cuixot dolç)  
Pitera de pollastre a la planxa  
amb verdures saltejades  
Fruita

5

Crema de bròquil i carbassó  
Frit de Pasqua: amb  
patata, carxofa, pèsols i faves  
tendres  
logurt

6

VACANCES DE PASQUA

7



Els menús van  
acompanyats  
d'aigua

17

Arròs brovós de verdures  
Truita de pastanagó i ceba  
amb amanida (lletuga,  
tomàquet i blat de moro)  
Fruita

18

Cuinat de mongeta blanca i  
carbassa  
Salsitxes de pollastre amb  
patata al forn  
Fruita

19

Saltejat de verdures amb  
cuixot salat  
Cassola de calamar amb porro  
i tomàtiga  
Fruita

20

Espaguetis amb saltat de  
verdures i salsa de tomàquet  
Ous farcits de tonyina amb  
amanida (lletuga, ceba,  
tomàquet)  
Fruita

21

Crema de lleties i verdures  
Cordon Blue amb brots  
tendres i tomàquet  
Fruita

Alternam pa  
integral, blanc  
i moreno



fruita i verdura  
fresca i de  
temporada

24

Crema de carbassa,  
pastanagó i porro  
Lluç a la planxa amb verdures  
saltejades  
Fruita

25

Bollit de verdures amb patata  
Contracuixa al forn amb  
amanida (lletuga, tomàquet i  
Blat)  
Fruita

26

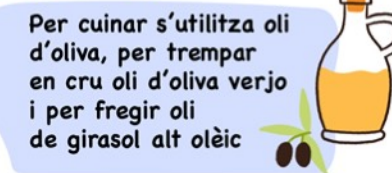
Cuinat de lleties  
Ou estrellat amb patata al  
forn  
Fruita

27

Amanida (lletuga, tomàquet,  
pastanaga i Blat de moro)  
Paella de peix, carn i verdura  
Fruita

28

Tallarins a la carbonara amb  
ceba, xampinyons i bacó  
Mussola al forn amb verdures  
logurt



Per cuinar s'utilitza oli  
d'oliva, per trempar  
en cru oli d'oliva verjo  
i per fregir oli  
de girasol alt oleïc



Els iogurts contenen  
menys de 12g  
de sucres/100g

Els nostres plats poden contenir els següents aliments al·lèrgicogens:

1. Gluten, 2. Grans de sèsam, 3. Lactis, 4. Mol·luscs, 5. Ous, 6. Peix, 7. Soja, 8. Mostassa, 9. Fruits de closca, 10. Diòxid de sofre i sulfits, 11. Crustacis, 12. Cacauets, 13. Api, 14. Tramussos.

Ben Cuinat S.L.

CIF: B57356743  
catimoragues.tous@gmail.com

699 32 62 07



M<sup>a</sup> Victòria Mora  
Nutrició

Núm. col: 0081

# SUGGERIMENTS PER SOPAR A CASA

Completa el dia amb un menú adequat per sopar



## Alguns consells

Realitza l'esmorzar fent eleccions saludables:

- \* Cereals integrals i sense sucres afegits
- \* Làctis de bona qualitat i sense sucres afegits
- \* Tria una peça de fruita enlloc d'un suc de fruita
- \* Una llesca de pa amb oli i tomàtiga

Que l'aigua sigui la font per hidratar-te

Evita dolços i brioixeria industrial

És important menjar a taula, amb la família i un ambient relaxat, fora distraccions.

DILLUNS

3

Sopa d'arròs amb verdures i pitera  
Fruita

DIMARTS

4

Boqueróns fregits amb verdures saltejades i pa amb oli  
Fruita

DIMECRES

5

Crep casolà amb salmó fumat, lletugues varies i formatge  
Fruita

DIJOUS

6

VACANCES DE PASQUA

DIVENDRES

7

17

Bacallà a la papillot  
Fruita

18

Couscous amb verdures i tonyina  
Fruita

19

Amanida d'endívies amb poma, formatge blau, nous, i cherry i tortitas d'arròs

20

Cama de pop a la planxa amb amanida  
Fruita

21

Sémola d'arròs amb ou rebatut  
Fruita

24

Truita de verdures i patata  
Fruita

25

Rissoto de bolets  
Fruita

26

Lluç a la planxa amb salsa verda amb mongetes i xampinyons saltejats  
Fruita

27

Crema de mongetes blanques i verdures  
Fruita

28

Rellom de vedella amb arròs i verdura saltejada  
Fruita