

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

MAIG

1

FESTA DEL TREBALL

2

FESTA DE LLIURE ELECCIÓ

3

Fideu de brou
Tumbet mallorquí de mussola
(pebrot vermell, albergínia i
carbassó)
Fruita

4

Arròs de peix
Aletes de pollastre al forn amb
orenga i amanida
Fruita

5

Ciurons escaldins
Trita de carbassó amb
lletuga i ceba
Fruita

8

Macarrons integrals amb salsa
de verdures
Ous rebatuts amb tomàquet,
pebrot vermell i ceba
Fruita

9

Amanida de mongeta vermella
(lletuga, pastanagó, ceba i
olives)
Pitera de pollastre a la planxa
amb lletuga
Fruita

10

Amanida (brots, tomàquet,
pera, pastanaga, Blat de
moro, tonyina)
Paella mixta
logurt

11

Crema de ciurons i verdures
Ous fregits amb patata
fregida
Fruita

12

Sopa de brou
Lluç al forn gratinat amb pa
ratllat i verdures
Fruita

15

Ensaladilla
Boquerons fregits amb
amanida (brots tendres i
pastanagó ratllat)
Fruita

16

Crema de carbassó i porro
Trita paisana amb tomàquet
tremprat
Fruita

17

Ciurons trempats amb tonyina
Llom a la planxa amb puré de
patata
Fruita

18

Arròs brut
Mussola al forn amb ceba i
carbassó
Fruita

19

Amanida de primavera
(lletuga, tomàquet, pastanagó
ratllat, poma formatge)
Espaguetis a la bolonyesa
Fruita

22

Espirals a la napolitana
Lluç a la planxa amb verdures
saltejades
Fruita

23

Cuinat de confits
Trita francesa amb formatge i
amanida (lletuga, tomàquet i
ceba)
Fruita

24

Fideus de brou
Hamburguesa de pollastre
amb brots tendres
Fruita

25

Crema de mongeta blanca i
pastanagó
Mussola amb verdures
escalivades (pebrot,
albergínia, ceba)
Fruita

26

Arròs 3 delícies amb pèsols,
mongetes, pastanagó
Estofat de vedella
logurt

29

Ciurons escaldins
Aguiat de peix amb anelles de
calamar i porro
Fruita

30

Lassanya de carbassó amb
cuixot i formatge
Ou bollit amb amanida
(lletuga, tomàquet i pastanaga)
Fruita

31

Macarrons integrals pesto de
bròquil
Pitera de pollastre a la planxa
amb picada d'all i juliverd i
amanida
Fruita



Els menús van
acompanyats
d'aigua

Alternam pa
integral, blanc
i moreno



fruita i verdura
fresca i de
temporada

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



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

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

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^a 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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA DEL TREBALL	2 FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	3 Truita de moniato amb amanida Fruita	4 Gall amb ceba fregida Fruita	5 Carbassó farcit de rap i gambes Fruita
8 Filet d'indiot a la planxa amb verdures i patata panadera Fruita	9 Ous farcits de salmó amb amanida Fruita	10 Llubina a la sal amb quinoa amb verdures Fruita	11 Entrecot a la planxa amb verdures i arròs amb salsa de pebre negre Fruita	12 Pizza amb base de pastanagó al gust Fruita
15 Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb tomàquet i cogombre amb orenga Fruita	16 Sandwich de lletuga, tomàquet, ceba, maionesa casolana i tonyina Fruita	17 Crep amb hummus de mongeta blanca i verures escalivades Fruita	18 Amanida variada amb burrata i pa amb oli Fruita	19 Salmó a la planxa amb espinacs a la crema Fruita
22 Nuggets de pollastre casolans amb verdures i patates al vapor Fruita	23 Llenguado al forn amb verdures i patata Fruita	24 Ciurons amb pebres torrats Fruita	25 Fajita amb pulled pork i verdures Fruita	26 Tonyina amb salsa teriyaki i pasta conjac Fruita
29 Macarrons amb saltejat de verdures i carn picada Fruita	30 Rap bollit amb moniato i verdures Fruita	31 Truita francesa amb cuixot i formatge amb amanida Fruita		