

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

JUNY

1

2

Crema de carbassó
Lluç arrebosat amb patata al
forn
logurt

Empedrat
Truita paisana amb lletuga
romana i orenga
Fruita

5

6

7

8

9

Fideus de brou de peix
Truita de carbassó i ceba amb
amanida
Fruita

Ensalada d'arròs amb
tomàquet, ceba i prebe
vermell
Pastís de carn casolà
Fruita

Purè de llegum i verdura amb
crostons
Mussola a la mallorquina
Fruita

Amanida variada (lletugues,
tomàquet, pastanagó, poma i
formatge)
Espaguetis amb salsa de
tomàquet i tonyina
Fruita

Mongetes vermelles
trepades
Cuixa de pollastre al forn amb
ceba i llimona
Fruita



Els menús van
acompanyats
d'aigua

12

13

14

15

16

Amanida fresca de lleties
Gallineta al forn amb
pastanagó i ceba
Fruita

Ensalada campera
Pitera de pollastre a la planxa
amb verdures saltejades
logurt

Crema de verdures i ciurons
Truita francesa amb tomàquet
tremprat
Fruita

Sopa de brou
Albergínies farcides de carn
amb amanida
Fruita

Pasta de llacets amb ou bollit,
ceba i carbassó
Boquerons fregit amb lletuga
Fruita

Alternam pa
integral, blanc
i moreno



fruita i verdura
fresca i de
temporada

19

20

21

22

23

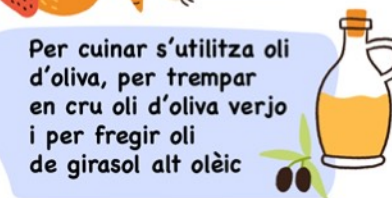
Fideus de brou
Bollit bord (patata, verdura i
ou)
Fruita

Amanida verda d'arròs
(bròquil, pèsol i mongeta)
Hamburguesa de pollastre
amb tomàquet tremprat
Fruita

Cuinat de mongeta vermella
Ensaladilla amb tonyina i ou
bollit
Fruita

Crema de xampinyons
Mussola a la planxa amb
carbassó a la planxa
Fruita

Ensalada de lletuga, meló, blat
de moro, tomàquet i ceba
morada
Fideuà mixta
Coca de xocolata



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

MOLT BON ESTIU !!!

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

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^{re} 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

2

Llom a la planxa amb verdures
saltejades i arròs
Fruita

Crema de verdures i lluç
Fruita

5

6

7

8

9

Wrap de pebrot si pitera de
pollastre amb espècies cajun
Fruita

Ensalada caprese (amb
tomàquet i formatge) i pa amb
oli
Fruita

Ous a la planxa amb patata i
verdures
Fruita

Hamburguesa de lleties amb
amanida
Fruita

Macarrons a la putanesca
Fruita

12

13

14

15

16

Aletes de pollastre al forn amb
patata i verdures
Fruita

Croquetes d'espínacs i bacallà
al forn amb amanida
Fruita

Amanida d'estiu (amb síndria i
formatge feta)
Fruita

Crema de carbassó i
mongetes blanques
Fruita

Pinxos de pollastre i verdures
amb patata especiada al forn
Fruita

19

20

21

22

23

Costelles de mè saltejades
amb alls amb amanida
Fruita

Trempó amb tonyina i pa amb
oli
Fruita

Pizza 4 estacions
Fruita

Lasanya de carbassó i cuixot
Fruita

Dorada al forn amb verdures i
patata
Fruita