

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA
SETEMBRE**11**

Ciurons amb trempó (10)
 Truita de patata amb ceba i
 carbassó (5)
 logurt (3)

12

Crema de verdures
 Pitera de pollastre a la planxa
 amb iceberg, pastanagó i
 tomàquet
 Fruita

13

Arròs napolitana
 Lluç al forn amb verdures (6)
 Fruita

14

Amanida fresca de lleties
 Bollit bord (ou, patata i
 pastanagó) (5)
 Fruita

15

Ensalada de tonyina i pinya
 (lletuga, tomàquet, Blat de
 moro) (6)
 Macarrons bolonyesa (1,5)
 Fruita

Els menús aniran acompanyats
 d'aigua i pa (alternant pa blanc
 i pa moreno).
 La fruita i verdura serà fresca
 i de temporada.

18

Fideus de brou (1,5,13)
 Cassola de calamar amb
 patata, porro i tomàquet
 (4,6,10)
 Fruita

19

Ensalada campera
 (patata,pebre, tomàquet i
 olives farcides)(6)
 Salsitxes de pollastre amb
 carbassó a la planxa (10)
 Fruita

20

Crema de carbassó i porro
 amb crostons al forn (1)
 Mussola al forn amb verdures
 (6)
 Fruita

21

Amanida d'arròs amb pèsols i
 bròquil
 Aletes de pollastre al forn amb
 tomàquet trempat
 Fruita

22

Cuinat de mongetes blanques
 (10)
 Truita francesa amb brots
 tendres (5)
 Fruita

25

Crema de llegum i verdura (10)
 Tumbet mallorquí amb ous
 (1,5,7,8)(pebrot vermell,
 albergínia i carbassó)
 Fruita

26

Amanida amb fruita (lletuga,
 tomàquet, pastanagó ratllat,
 poma, formatge) (3)
 Espaguetis integrals a la
 carbonara amb xampinyons i
 gambes (1,3,5,10,11)
 logurt (3)

27

Sopa de brou de peix
 (1,5,6,13)
 Truita paisana amb brots
 tendres i tomàquet (5)
 Fruita

28

Cuinat de lleties
 Lluç al forn amb picadillo i
 verdura (6)
 Fruita

29

Arròs tres delícies(amb
 pastanaga, cuixot, pèsols)(7)
 Cuixa de pollastre al forn amb
 verdures
 Fruita



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

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


Mª Victoria 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

11

Saltejat de verdures i pollastre amb arròs.
Fruita

12

Revolt amb gambes i verdures
Fruita

13

"Fajita" de pollastre amb pebres escalivats
Fruita

14

Pa amb oli amb formatge i tomàquet trempat
Fruita

15

Salmó a la planxa amb verdures
Fruita

18

Lluç a la planxa amb graellada de verdures
Fruita

19

Sopa de fideus amb ou
Fruita

20

Sípia a la planxa amb verdures i patata
Fruita

21

Pitera d'indiot a la planxa amb verdures saltejades
Fruita

22

Amanida d'endívies amb salsa roquefort i anous
Fruita

25

Amanida de couscous (tomàquet, pastanagó, ceba i boquerons)
Fruita

26

Hamburguesa de ciurons (falafel) amb amanida
Fruita

27

Broqueta de peix i verdura amb patata
Fruita

28

Wok d'arròs amb pitera de pollastre i verdures
Fruita

29

Pizza casolana de verdures amb ou
Fruita