

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

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA
DESEMBRE

1

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

4

Cuinat de lleties
Lluç empanat amb ensalada
(1,3,4,5,6,11)
logurt (3)

5

Sopa de brou (1,5,13)
Bollit (mongeta, pastanagó,
bròquil i cuixa de pollastre)
Fruita

6

FESTIU

7

LLIURE ELECCIÓ

8

FESTIU

Els menús van
acompanyats
d'aigua

11

Arròs de peix (4,6,10,11,13)
Trita francesa amb ensalada
(5)
Fruita

12

Cuinat de ciurons amb
verdures (10)
Pitera de pollastre amb patata
fregida (5)
Fruita

13

Fideu de brou (1,5,13)
Gallineta al forn amb verdures
(6)
Fruita

14

Espaguetis integrals a la
amatriciana (ceba, tomàquet,
cuixot dolç) (1,5,7)
Cuixa de pollastre al forn amb
llimona i verdures
Fruita

15

Crema de verdures amb
crostons al forn (1)
Trita de ceba i carbassa amb
ensalada (5)
Fruita

Alternam pa
integral, blanc
i moreno



18

Crema de carbassa
Mussola a la planxa amb
patata al forn (6)
Fruita

19

Arròs amb col
Trita de verdures de
temporada amb lletuga i
pastanagó ratllat (5)
Fruita

20

Cuinat de mongeta vermella
(10)
Aletes de pollastre al forn amb
verdures
Fruita

21

Sopa de Nadal (1,5)
Croquetes de bacallà "de na
Cati" al forn amb lletugues
variades (1,2,3,5,6)
Torró (3,5,7)



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

BONES VACANCES !!

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
vaticmoragues.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

Cua de rap a la marinera amb verdures i patata
Fruita

4

Wok de tires de bou amb verdures i salsa de soja
Fruita

5

Truita de moniato i verdures
Fruita

6

FESTIU

7

LLIURE ELECCIÓ

8

FESTIU

11

Crema de carbassa i ciurons
Fruita

12

Ou a la planxa amb verdures i pa
Fruita

13

Cap de llom al forn amb verdures i patata
Fruita

14

Llubina a la sal amb verdures
Fruita

15

Pitera a la planxa amb xips de patata i guacamole
Fruita

18

Sopa amb pollastre desmenuçat
Fruita

19

Nuggets de salmó al forn amb verdures
Fruita

20

Crema de verdures
Lluç a la planxa
Fruita

21

Pizza casolana 4 formatges
Fruita

22

BONES VACANCES !!