

DILLUNS

8

Menestra de verdures amb patata i orenga (10)
Lluç a la planxa amb lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat (4,6,11)
Fruita

15

Sopa de brou (1,5,13)
Remanat d'ous amb xampinyons, ceba i espinacs (5)
Fruita

22

Saltejat de verdures amb cuixot salat
Cassola de calamar amb porro i tomàquet (4,6,10)
Fruita

29

Fideus de brou (1,5,13)
Ou a la planxa amb verdures al forn (5)
Fruita

DIMARTS

9

Crema de ceba, carbassa i bròquil (10,13)
Llom amb col
Fruita

16

Crema de llenties i verdures
Cordon Blue amb brots tendres i tomàquet (1,2,3,5,7)
Fruita

23

Arròs napolitana
Truita de colflori bullida amb amanida (lletuga, tomàquet i blat de moro) (5)
Fruita

30

Arròs brut (13)
Hamburguesa de pollastre amb lletuga, tomàquet i cogombre (7,10)
logurt (3)

DIMECRES

10

Burballes mallorquines (1,9)
Truita francesa amb amanida (brots tendres, blat de moro, cogombre) (5)
Fruita

17

Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga, poma i Blat de moro)
Fideuà de carn i verdures (1,5)
logurt (3)

24

Cuinat de mongeta blanca i carbassa (10)
Cuixa de pollastre amb salsa de verdura i patata
Fruita

31

Crema de carbassa i pastanagó
Croquetes de pollo amb ensalada (1,3)
Fruita

DIJOUS

11

Arròs amb verdures satejades
Aletes de pollastre al forn amb bròquil i ceba (10,13)
Fruita

18

Cuinat de ciurons (10)
Mussola al forn amb verdures (6)
Fruita

25

Espaguetis amb saltat de verdures i salsa de tomàquet (1,5)
Lluç a la planxa amb bròquil gratinat (3,4,6,10,11,13)
Fruita

DIVENDRES

12

Cuinat de mongetes blanques (10)
Gallineta al forn amb patata i salsa de pastanagó (6)
Fruita

19

Arròs amb salsa de tomàquet i ceba
Pitera de pollastre a la planxa amb verdures saltejades
Fruita

26

Crema de pèsols amb crostons al forn (1)
Bollit bord (amb verdures i ous) (5)
Fruita

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

GENER

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



Ben Cuinat S.L.
CIF: B57356743
catimoragues.tous@gmail.com
☎ 699 32 62 07

M^a Victòria Mora
Nutrició
Núm. col: 0081

Els nostres plats poden contenir els següents aliments al·lèrgic: 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.

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
8 Trita de verdura i moniato Fruita	9 Pa amb oli de calamar a la planxa i verdura Fruita	10 Ciurons a la bolonyesa Fruita	11 Boquerons al forn amb patata i ceba Fruita	12 Amanida d'hivern amb formatge feta i carbassa al forn Fruita
15 Pizza casolana de cuixot i formatge amb base de colflori Fruita	16 Sopa minestrone Fruita	17 Filet de vedella a la planxa amb arròs i verdura Fruita	18 Kebab casolà de pollastre amb amanida Fruita	19 Trita francesa amb quinoa i verdura Fruita
22 Ous estrellats amb xips de moniato i verdura Fruita	23 Amanida tèbia de llenties beluga Fruita	24 Lluç a la papillot Fruita	25 Pitera de pollastre a la planxa amb amanida i couscous Fruita	26 Arròs 3 delícies Fruita
29 Dorada al forn amb patata i tomàquet Fruita	30 Nuggets de salmó al forn amb xips de verdures Fruita	31 Pitera de pollastre a la planxa amb amanida i couscous Fruita		