

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

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA
FEBRER

1

2

 Espirals amb salsa de
 verdures (1,5)
 Mussola al forn amb bleda i
 tomàquet de ramellet (6)
 Fruita

 Crema de bròquil i ciurons
 (10,13)
 Truita paisana amb brots
 tendres (5)
 Fruita

5

6

7

8

9

 Crema de verdures de
 temporada
 Lluç a la mallorquina
 (4,6,10,11)
 Fruita

 Fideus de brou (1,5,13)
 Cassola de llom amb
 xampinyons i puré de patata
 (3,10)
 Fruita

 Cuiinat de lleties
 Truita de verdures amb
 espinacs saltejats amb all i
 ceba (5)
 Fruita

 Arròs amb salsa de tomàquet i
 tonyina (6)
 Cuixa de pollastre amb
 verdura i llimona al forn
 Fruita

 Porrusalda (sopa de patata i
 verdures)
 Gallineta a la planxa amb
 amanida (lletuga, tomàquet i
 Blat) (6)
 Fruita

12

13

14

15

16

 Arròs brut (13)
 Frittata de ceba, carbassa,
 colflori (5)
 Fruita

 Sopa de brou (1,5,13)
 Estofat de bou
 Fruita

 Amanida (lletuga, tomàquet,
 pastanaga i Blat de moro)
 Paella de peix i verdures
 (4,6,10,11,13)
 Fruita

 Ciurons escaldins (10)
 Lluç a la planxa amb salsa
 verda i patata (4,6,11)
 logurt (3)

 Crema de verdures amb
 crostons al forn (1)
 Aguiat d'ous amb patata i
 verdures (5)
 Fruita

19

20

21

22

23

 Espaguetis integrals amb
 pesto de bròquil (1,3,5,9)
 Mussola al forn amb picadillo i
 verdures (6)
 Fruita

 Crema de colflori
 Pitera de pollastre amb salsa
 de curry i arròs (3,8)
 Fruita

 Cuiinat de mongetes vermelles
 (10)
 Gallineta gratinada amb alioli i
 patata (3,6)
 Fruita

 Sopa de brou (1,5,13)
 Conill amb ceba i mongetes
 verdes
 Fruita

 Arròs 3 delícies amb pèsols,
 mongetes, pastanagó
 Truita francesa amb formatge i
 brots tendres (3,5)
 Fruita

26

27

28

29

 Macarrons integrals bolonyesa
 (1,5)
 Ous farcits de tonyina amb
 amanida (lletuga, ceba,
 tomàquet) (3,5,6)
 Fruita

 Arròs de peix (4,6,10,11,13)
 Pitera de pollastre a la planxa
 amb amanida
 Fruita

 Bollit de mongeta, pastanagó i
 patata
 Vedella amb salsa caçadora,
 xampinyons i ceba
 logurt (3)
FESTA ESCOLAR UNIFICADAH₂OEls menús van
acompanyats
d'aiguaAlternam pa
integral, blanc
i morenofruita i verdura
fresca i de
temporadaPer cuinar s'utilitza oli
d'oliva, per trempar
en cru oli d'oliva verjo
i per fregir oli
de girasol alt olèicEls iogurts contenen
menys de 12g
de sucres/100g
Ben Cuiinat S.L.
 CIF: B57356743
 catimoragues.tous@gmail.com
 ☎ 699 32 62 07


Mª Victoria 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

		1		2	
			Couscous amb verdures, panses i formatge feta Fruita	Salsitxes a la riojana amb patates Fruita	
5	6	7	8	9	
Pitera d'indiot amb saltejat amb arròs i verdures saltejades Fruita	Bullit de rap amb verdures i patata Fruita	Hamburguesa de ciurons i verdures amb amanida Fruita	Truita francesa amb pa amb oli i amanida Fruita	Crema de moniato i carbassa amb crostons Fruita	
12	13	14	15	16	
Pilotes amb patata i verdura Fruita	Ous amb espinacs i xampinyons amb arròs Fruita	Salmó a la papillot amb verdura Fruita	Crema de lleties vermelles i verdures amb crostons al forn Fruita	Fajita de verdures saltejades i pollastre amb espècies Fruita	
19	20	21	22	23	
Creps casolans farcit amb verdura i anxoves Fruita	Lluç al forn amb verdures i xips de patata al forn Fruita	Sémola de blat amb pollastre desmenussat Fruita	Bollit de verdures amb ou Fruita	Raoles de junquillo amb amanida Fruita	
26	27	28	29		
Déntol al forn amb moniato i verdures Fruita	Quiche amb porros, xampinyons i caballa Fruita	Pa amb oli amb formatge i cuixot amb ensalada Fruita	FESTA ESCOLAR UNIFICADA		