

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES


 MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

1

FESTA DE LES ILLES
BALEARS

MARÇ

4	5	6	7	8
FESTIU DE LLIURE ELECCIÓ	Fideus de caseta amb fesols (1,5,7,8,13) Bollit bord (mongeta, pastanagó, col, ou) (5) Fruita	Cuinat de lleties Llom de porc a la planxa amb lletuga i tomàquet trempat Fruita	Crema de bleda, porro, espinacs i faves seques Mussola al forn amb ceba i colflori saltejada (6) Fruita	Arròs brut (13) Escaldums de pollastre amb verdures (2,9,10) Fruita
11	12	13	14	15
Macarrons integrals a la napolitana (1,5,7,8) Boqueróns amb ensalada (1,3,4,5,6,7,9,10,11, 13) Fruita	Arròs amb verdura saltejada Remanat d'ous i xampinyons (5) Fruita	Crema de porros i ciurons (10) Aletes de pollastre al forn amb verdura (tomàquet, ceba, pastanagó) logurt (3)	Fideus de brou (1,5,7,8,13) Frit de peix i marisc amb prebe vermell, greus i pèsols (4,6,10,11) Fruita	Cuinat de mongetes blanques i carbassa (10) Filet d'indiota amb salsa caçadora i patata al forn Fruita
18	19	20	21	22
Crema de carbassa i lleties Aguiat d'ous amb peix i porros (4,5,6,11) Fruita	Ensaladilla (3) Vedella amb salsa de soja, xampinyons i ceba (1,2,7,9,10) Fruita	Espaguetis integrals a la amatriciana (ceba, tomàquet, cuixot dolç) (1,5,7,8,10) Mussola a la planxa amb salsa de pastanagó i bròquil forn (6) Fruita	Cuinat de ciurons (10) Salsitxes de pollastre amb patata al forn (10) Fruita	Arròs cubana amb ou a la planxa (5) Gallineta al forn gratinat amb pa ratllat amb ensalada (1,6,7,8) Fruita
25	26	27	28	29
Arròs de peix (4,6,10,11,13) Truita francesa amb amanida (lletuga, tomàquet) (5) logurt (3)	Sopa de brou (1,5,7,8,13) Escalop de pollo amb ceba, carbassó i pastanagó saltejat (1,5,7,8) Fruita	Crema de llegum i verdura amb crostons (1) Frit de Pasqua: amb patata, carxofa, pèsols i faves tendres Fruita	VACANCES DE PASQUA	

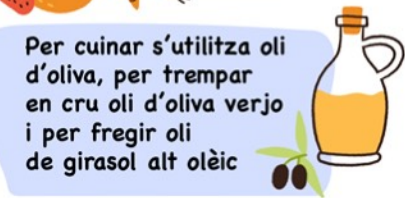


Els menús van acompanyats d'aigua

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

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
catimoragues.tous@gmail.com
☎ 699 32 62 07

 M^a Victoria Mora
 Nutrició
 Núm. col: 0081

SUGGERIMENTS



1
FESTA DE LES ILLES
BALEARS

4	5	6	7	8
FESTIU DE LLIURE ELECCIÓ	Amanida d'endívies amb roquefort, raïm i blat de les índies Fruita	Tofu amb salsa de soja i verdures Fruita	Broquetes de pollastre marinades amb verdures i patata Fruita	Pasta farcida de tomàquet i tonyina Fruita
11	12	13	14	15
Bròquil i colflori gratinat al forn amb bechamel i ou estrellat Fruita	Ciurons amb a la bolonyesa Fruita	Llubina a la papillot Fruita	Truita de patata i verdures Fruita	Filet de vedella a la planxa amb amanida Fruita
18	19	20	21	22
Burrito de pollastre marinat amb pebrots Fruita	Calamar a la planxa amb amanida Fruita	Truita francesa amb formatge i carxofes bollides Fruita	Filet de gall amb ceba Fruita	Bollit de verdures i patata amb ous Fruita
25	26	27	28	29
Crema de carbassa, pastanagó, poma i curry Fruita	Quiche d'espínacs i gorgonzola Fruita	Pitera de pollastre al forn amb verdures i patata Fruita	VACANCES DE PASQUA	

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.