

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

**MENÚ Ceip Eleonor Bosch**  
**MIGDIA**
**MAIG**

		1	2	3
		<b>FESTIU</b>	Sopa de brou (1,5,7,8,13) Tumbet mallorquí de mussola (1,6)(pebrot vermell, albergínia i carbassó) Fruita	Arròs de peix (4,6,10,11,13) Aletes de pollastre al forn amb orenga i amanida Fruita
6	7	8	9	10
Macarrons integrals amb salsa de verdures (1,5,7,8) Ous rebatuts amb tomàquet, pebrot vermell i ceba (5) Fruita	Ensalada de mongeta vermella (lletuga, pastanagó, ceba i olives) (6,10) Pitera de pollastre a la planxa amb salsa de nata i pebre negre i verdures saltejades (3) Fruita	Arròs amb verdures saltejades Bollit de lluç amb mongeta Verda, pastanagó i bròquil (4,6,11) logurt (3)	Crema de ciurons i verdures (10) Ou a la planxa amb patata al forn (5) Fruita	Fideus de brou (1,5,7,8,13) Gallineta al forn gratinat amb pa ratllat i verdures (1,6,7,8) Fruita
13	14	15	16	17
Ensaladilla (3) Boquerons fregits amb amanida (brots tendres i pastanagó ratllat) (1,3,4,5,6,7,9,10,11, 13) Fruita	Crema de carbassó i porro Trita paisana amb tomàquet trempat (5) Fruita	Ciurons trempats amb tonyina (6,10) Llom a la planxa amb saltejat de verdura (ceba, carbassó, albergínia) Fruita	Arròs brut (13) Mussola al forn amb ceba i pastanagó (6) Fruita	Amanida de primavera (lletuga, tomàquet, pastanagó ratllat, poma formatge) (3) Espaguetis frutis di mare (1,4,5,6,7,8,10,11,13) Fruita
20	21	22	23	24
Cuinat de lleties Trita francesa amb formatge i amanida (lletuga, tomàquet i ceba) (3,5) Fruita	Crema de mongeta blanca i pastanagó (10) Gallineta al forn amb verdures escalivades (pebrot, albergínia, ceba) (6) logurt (3)	Sopa de brou (1,5,7,8,13) Salsitxes de pollastre amb brots tendres (10) Fruita	Espirals a la napolitana (1,5,7,8) Lluç a la planxa amb salsa verda i verdures saltejades (4,6,11) Fruita	Arròs 3 delícies (5) Estofat de bou (2,9,10) Fruita
27	28	29	30	31
<b>FESTIU DE LLIURE ELECCIÓ</b>	Crema de verdures amb crostons al forn (1) Cassola de peix i marisc (2,4,6,9,10,11) Fruita	Ensalada campera amb tonyina (6) Ou bollit amb amanida (lletuga, tomàquet i pastanaga) (5) Fruita	Macarrons integrals pesto de bròquil (1,2,5,7,8,9,10) Pitera de pollastre a la planxa amb picada d'all i juliverd i amanida Fruita	Cous cous amb trempó (1,5) Frittata de verdures (5) Fruita



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<sup>a</sup> 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

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						1		2	
						FESTIU		Trita de moniato amb amanida Fruita	
6		7		8		9		10	
Filet d'indiot a la planxa amb verdures i patata panadera Fruita		Ous farcits de salmó amb amanida Fruita		Entrecot a la planxa amb verdures i arròs amb salsa de pebre negre Fruita		Llubina a la sal amb quinoa amb verdures Fruita		Pizza amb base de pastanagó al gust Fruita	
13		14		15		16		17	
Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb tomàquet i cogombre amb orenga Fruita		Sandwich de lletuga, tomàquet, ceba, maionesa casolana i tonyina Fruita		Amanida variada amb burrata i pa amb oli Fruita		Crep amb hummus de mongeta blanca i verures escalivades Fruita		Salmó a la planxa amb espinacs a la crema Fruita	
20		21		22		23		24	
Llenguado al forn amb verdures i patata Fruita		Nugguets de pollastre casolans amb verdures i patates al vapor Fruita		Ciurons amb pebres torrats Fruita		Fajita amb pulled pork i verdures Fruita		Rap amb salsa teriyaki i pasta conjac Fruita	
27		28		29		30		31	
FESTIU DE LLIURE ELECCIÓ		Macarrons amb saltejat de verdures i carn picada Fruita		Gall amb ceba fregida Fruita		Carbassó farcit de rap i gambes Fruita		Pitera de pollastre a la planxa amb verdures saltejades i arròs Fruita	

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.