

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

**MENÚ Ceip Eleonor Bosch**  
**MIGDIA**
**JUNY****3**

Fideus de brou de peix  
(1,5,6,7,8,13)  
Ous farcits de tonyina amb  
lletuga (3,5,6)  
logurt (3)

**4**

Ensalada d'arròs amb  
tomàquet, ceba i prebe  
vermell  
Pastís de carn casolà (2,9,10)  
Fruita

**5**

Ciurons escaldins (10)  
Peix a la mallorquina  
(2,4,6,9,10,11)  
Fruita

**6**

Espaguetis integrals a la  
amatriciana (ceba, tomàquet,  
cuixot dolç) (1,5,7,8,10)  
Trita de carbassó i ceba amb  
lletuga (5)  
Fruita

**7**

Mongetes vermelles  
trempades (10)  
Cuixa de pollastre al forn amb  
ceba i llimona  
Fruita

**10**

Amanida fresca de lleties  
(5,6)  
Lluç arrebossat amb ensalada  
(1,3,4,5,6,11)  
Fruita

**11**

Ensaladilla (3)  
Vedella amb salsa de soja,  
xampinyons i ceba  
(1,2,7,9,10)  
Fruita

**12**

Ciurons amb trempó (10)  
Trita francesa amb tomàquet  
trempat (5)  
Fruita

**13**

Amanida (lletugues vàries,  
tomàquet, pastanagó,  
cogombre, ceba)  
Alberginies farcides de carn  
amb patata forn (1,5,7,8)  
Fruita

**14**

Pasta de llacets amb ou bollit,  
ceba i carabassó (1,5,7,8)  
Gallineta al forn amb verdures  
(6)  
Fruita

**17**

Ensalada de lletuga, meló, blat  
de moro, tomàquet i ceba  
morada  
Fideuà de carn, peix i verdures  
(1,4,5,6,7,8,10,11,13)  
logurt (3)

**18**

Ensalada verda d'arròs  
(bròquil, pèsol i mongeta)  
Hamburguesa de pollastre  
amb trempó (7,10)  
Fruita

**19**

Crema de carbassó  
Mussola a la planxa amb  
carbassó a la planxa (6)  
Fruita

**20**

Ensalada fresca de ciurons  
(10)  
Frit mariner (4,6,10,11)  
Fruita

**21**

Ensalada d'estiu (lletugues,  
tomàquet, pastanagó,  
formatge i síndria) (3)  
Ous planxa amb patata fregida  
(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

**BONES VACANCES D'ESTIU !!!**

Els nostres plats poden contenir els següents aliments al·lèrgicogens:

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

**M<sup>a</sup> 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
3 Wrap de pebrot si pitera de pollastre amb espècies cajun Fruita	4 Ensalada caprese (amb tomàquet i formatge) i pa amb oli Fruita	5 Ous a la planxa amb patata i verdures Fruita	6 Hamburguesa de llenties amb amanida Fruita	7 Macarrons a la putanesca Fruita
10 Aletes de pollastre al forn amb patata i verdures Fruita	11 Croquetes d'espínacs i bacallà al forn amb amanida Fruita	12 Amanida d'estiu (amb síndria i formatge feta) Fruita	13 Crema de carbassó i mongetes blanques Fruita	14 Pinxos de pollastre i verdures amb patata especiada al forn Fruita
17 Costelles de mè saltejades amb alls amb amanida Fruita	18 Trepó amb tonyina i pa amb oli Fruita	19 Pizza 4 estacions Fruita	20 Lasanya de carbassó i cuixot Fruita	21 Dorada al forn amb verdures i patata Fruita

**BONES VACANCES D'ESTIU !!!**