

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

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA
OCTUBRE

1

Crema de pastanagó
Mussola a la planxa amb puré
de patata (3,6)
logurt (3)

2

Cuinat de ciurons amb
verdures (10)
Trita a la francesa amb
tomàquet trempat (5)
Fruita

3

Amanida de pasta tomàquet,
blat de moro i pastanagó
(1,5,7,8)
Hamburguesa mixta amb
verdures saltejades (7,10)
Fruita

4

Arròs brovós de verdures
Lluç a la papillot amb ceba,
carbassó (4,6,11)
Fruita

7

Crema de ciurons i verdura
(10)
Filet de gallineta al forn amb
pastanagó i patata (6)
Fruita

8

Arròs brut (13)
Llom de porc a la planxa amb
pisto de verdures
Fruita

9

Sopa de brou (1,5,7,8,13)
Trita de verdures i amanida
(lletuga, tomàquet i ceba) (5)
Fruita

10

Cuinat de lleties
Escalop de pollo amb ceba,
carbassó i pastanagó saltejat
(1,5,7,8)
Fruita

11

Ensalada (lletuga, tomàquet,
pastanagó ratllat, pera)
Macarrons integrals amb salsa
de tomàquet i tonyina
(1,5,6,7,8)
Fruita

14

Amanida de ciurons, carbassó
i pastanaga (10)
Ou estrellat amb patata al forn
(5)
Fruita

15

Couscous amb verdures
saltejades (1)
Escaldums de pollastre amb
verdures (2,9,10)
Fruita

16

Arròs 3 delícies amb pèsols,
mongetes, pastanagó
Sipia amb ceba (4,10)
logurt (3)

17

Crema de porros
Cuixa de pollastre al forn amb
moniato i ceba
Fruita

18

Fideus de brou (1,5,7,8,13)
Lluç a la mallorquina
(2,4,6,9,10,11)
Fruita

21

Burballes mallorquines (1,9)
Boquerons fregits amb
amanida (mesclum, pastanagó
i blat de moro)
(1,3,4,5,6,7,9,10,11,13)
Fruita

22

Crema de lleties i carbassó
Trita de paisana amb wok de
verdures i salsa de soja (5,7)
Fruita

23

Amanida de tardor (roure,
brots de soja, pastanagó i
formatge) (3,7)
Fideuà mixta
(1,4,5,6,7,8,10,11,13)
Fruita

24

Arròs de peix (4,6,10,11,13)
Pitera de pollastre a la planxa
amb brots
logurt (3)

25

Cuinat de mongetes vermelles
(10)
Remenat d'ous amb verdures
de temporada (5)
Fruita

28

Sopa de brou (1,5,7,8,13)
Bollit (mongeta,
pastanagó, bleda i ou) (5)
Fruita

29

Crema de verdures Estofat
de bou (2,9,10)
Fruita

30

Amanida amb fruita (lletuga,
tomàquet, pastanagó ratllat,
poma, formatge) (3)
Espaguetis integrals a la
carbonara amb xampinyons i
gambes (1,3,5,7,8,10,11)
Fruita

31

Ciurons escaldins (10)
Salsixes de pollastre amb
patata al forn (10)
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^a Victoria Mora
Nutrició
Núm. col: 0081

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

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	3	4
	Salsitxes d'indiot amb verdures saltejades i arròs Fruita	Gall a la planxa amb patata i ceba Fruita	Crema de ciurons i verdures Fruita	Ous estrellats amb patata i verdures Fruita
7	8	9	10	11
Pitera amb salsa de curry i arròs Fruita	Falafel de llenties amb ensalada Fruita	Crep d'hummus amb verdures escalivades Fruita	Sopa de brou de peix amb lluç Fruita	Bollit de verdures i patata amb ou Fruita
14	15	16	17	18
Llomillo de vedella amb mongetes saltejades i arròs Fruita	Llubina al forn amb patata i verdures Fruita	Aletes de pollastre al forn amb moniato i verdures Fruita	Macarrons amb verdures saltejades i salmó Fruita	Fajitas de pollastre amb pebrots Fruita
21	22	23	24	25
Trita de patata i ceba amb ensalada Fruita	Ensalada de tomàquet i formatge feta amb vinagreta i pa amb oli Fruita	Pilotes de bacallà amb salsa de verdures Fruita	Crema de pastanagó i llenties vermelles Fruita	Costelles de mè al forn amb verdures i patata Fruita
28	29	30	31	
Polenta amb verdura i pitera de pollastre a la planxa Fruita	Quinoa amb verdures i ou Fruita	Filet rus amb patata i verdures al forn Fruita	Fideus de llempuga Fruita	