

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES


 MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA
NOVEMBRE

1

FESTIU

4

5

6

7

8

LLIURE ELECCIÓ
 Sopa de brou (1,5,7,8,13)
 Bollit de peix (mongeta,
 pastanagó, bròquil) (4,6,11)
 Fruita

 Ensalada d'arròs amb
 tomàquet, ceba i pastanagó
 Ous remanats amb verdures
 (5)
 Fruita

 Crema de verdures amb
 crostons al forn (1)
 Mussola a la planxa amb
 verdures saltejades (ceba,
 pastanagó i colflori) (6)
 Fruita

 Macarrons a la napolitana
 (1,5,7,8)
 Pitera de pollastre a la planxa
 amb menestra (10)
 logurt (3)

 Els menús van
 acompanyats
 d'aigua

11

12

13

14

15

 Porrusalda (sopa de patata i
 verdures) (13)
 Truita de verdures amb
 ensalada (5)
 logurt (3)

 Fideu de brou (1,5,7,8,13)
 Aguiat de peix amb anelles de
 calamar i porro (1,4,6,10,11)
 Fruita

 Ciurons escaldins amb ceba,
 tomàtiga i pastanagó (10)
 Salsitxes de pollastre amb
 patata al forn (10)
 Fruita

 Arròs brut (13)
 Lluç a la papillot amb verdures
 (ceba, bledes, pastanagó)
 (4,6,11)
 Fruita

 Cuinat de lleties
 Escalop de pollo amb
 ensalada (1,5,7,8)
 Fruita

 Alternam pa
 integral, blanc
 i moreno


18

19

20

21

22

 Espaguetis integrals amb
 pesto de bròquil (1,3,5,7,8,9)
 Gallineta al forn amb picadillo i
 verdures (6)
 Fruita

 Cuinat de ciurons amb
 verdures (10)
 Truita de patata i ceba amb
 brots tendres (5)
 logurt (3)

 Sopa de brou (1,5,7,8,13)
 Vedella amb salsa caçadora,
 xampinyons i ceba
 Fruita

 Mongetes verdes saltejades
 amb cuixot i ceba (10)
 Ou estrellat amb patata
 fregida (5)
 Fruita

 Crema de pèsols i carbassa
 Escaldums de pollastre amb
 verdures (2,9,10)
 Fruita

 fruita i verdura
 fresca i de
 temporada

25

26

27

28

29

 Amanida amb fruita (lletuga,
 tomàquet, pastanagó ratllat,
 pera, cuixot dolç) (10)
 Paella mixta (4,6,10,11,13)
 Fruita

 Ciurons escaldins amb ceba,
 tomàtiga i pastanagó (10)
 Cuixa de pollastre amb patata
 al forn (10)
 Fruita

 Fideu de brou (1,5,7,8,13)
 Frittata de ceba, carbassa,
 colflori (5)
 Fruita

 Vichyssoise (crema de
 porros)
 Cassola de llom amb
 xampinyons i arròs
 Fruita

 Cuinat de mongeta retxada
 (10)
 Lluç a la planxa amb salsa de
 pastanagó i patata (4,6,11)
 logurt (3)

 Els iogurts contenen
 menys de 12g
 de sucres/100g

 Per cuinar s'utilitza oli
 d'oliva, per trempar
 en cru oli d'oliva verjo
 i per fregir oli
 de girasol alt olèic

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

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 PER SOPAR A CASA

Completa el dia amb un menú adequat per sopar



Alguns consells

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
LLIURE ELECCIÓ	Durum vegetal de falafel Fruita	Pizza amb base de colflori farcida de tonyina i formatge Fruita	Pitera de pollastre a la planxa amb patata i verdures saltejades Fruita	Croquetes de peix al forn amb amanida Fruita
11	12	13	14	15
Cuixa de pollastre al forn amb moniato i verdures Fruita	Amanida amb formatge de cabra i pa amb oli Fruita	Sopa d'arròs amb verdures i ou Fruita	Ciurons amb couscous i verdures Fruita	Aguiat de ratja amb verdures i patata Fruita
18	19	20	21	22
Crema de carbassa, ciurons i pastanagó amb curry Fruita	Gall a la planxa amb amanida Fruita	Truita de verdures i moniato Fruita	Filet de vedella amb patata i verdures bollida Fruita	Tortellini d'espínacs i ricotta Fruita
25	26	27	28	29
Crep salat de salmó fumat Fruita	Verderol a la planxa amb arròs i verdures Fruita	Salsitxes de pollastre amb verdures i patata fregida Fruita	Aletes de pollastre al forn amb verdures Fruita	Truita francesa amb esclatasangs i pa amb oli Fruita

1

FESTIU

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.