

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

**MENÚ Ceip Eleonor Bosch**  
**MIGDIA**
**DESEMBRE**

2	3	4	5	6
Arròs brovós de verdures Greixonera d'ous, peix i porros (4,5,6,11) Fruita	Ensalada de tonyina i pinya (lletuga, tomàquet, Blat de moro) (6) Macarrons bolonyesa (1,5,7,8) Fruita	Cuinat de lleties Boquerons fregits amb amanida (1,3,4,5,6,7,9,10,11,13) Fruita	Sopa de brou (1,5,7,8,13) Bollit (mongeta, pastanagó, bròquil i aletes de pollastre) logurt (3)	<b>FESTIU</b>
9	10	11	12	13
Arròs de peix (4,6,10,11,13) Trita francesa amb ensalada (5) Fruita	Cuinat de ciurons amb verdures (10) Llom de porc amb patata al forn amb formatge gratinat (3) Fruita	Fideu de brou (1,5,7,8,13) Gallineta al forn amb verdures (6) Fruita	Espaguetis integrals a la amatriciana (ceba, tomàquet, cuixot dolç) (1,5,7,8,10) Cuixa de pollastre al forn amb llimona i verdures Fruita	Crema de verdures amb crostons al forn (1) Ous farcits de tonyina amb lletuga (3,5,6) logurt (3)
16	17	18	19	20
Macarrons amb salsa de verdures (1,5,7,8) Mussola a la planxa amb patata al forn (6) logurt (3)	Cuinat de mongeta vermella (10) Conill amb ceba Fruita	Arròs amb col Trita de verdures de temporada amb lletuga i pastanagó ratllat (5) Fruita	Crema de verdures Estofat de bou (2,9,10) Fruita	Sopa de Nadal (1,5,7,8,13) Croquetes de bacallà "de na Cati" al forn amb lletugues variades (1,3,5,6,7,8) 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 !!**

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<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

2

Wok de tires de bou amb verdures i salsa de soja  
Fruita

3

Truita de moniato i verdures  
Fruita

4

Ratatouille amb ous bollits  
Fruita

5

Cua de rap a la marinera amb verdures i patata  
Fruita

6

**FESTIU**

9

Crema de carbassa i ciurons  
Fruita

10

Ou a la planxa amb verdures i pa  
Fruita

11

Cap de llom al forn amb verdures i patata  
Fruita

12

Llubina a la sal amb verdures  
Fruita

13

Pitera a la planxa amb xips de patata i guacamole  
Fruita

16

Sopa amb pollastre desmenuçat  
Fruita

17

Nuggets de salmó al forn amb verdures  
Fruita

18

Crema de verdures  
Lluç a la planxa  
Fruita

19

Pizza casolana 4 formatges  
Fruita

20

Filet de vedella amb verdures saltejades, arròs basmati i salsa de pebre negre  
Fruita

**BONES VACANCES !!**