

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

MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

3

Crema de verdures de temporada
Lluç a la mallorquina (2,4,6,9,10,11)
Fruita

4

Sopa de brou (1,5,7,8,13)
Conill amb ceba i mongetes verdes
Fruita

5

Cuinat de lleties
Truita de verdures amb espinacs saltejats amb all i ceba (5)
Fruita

6

Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina (6)
Cuixa de pollastre amb verdura i llimona al forn
Fruita

7

Porrusalda (sopa de patata i verdures) (13)
Gallineta al forn amb amanida (lletuga, tomàquet i Blat) (6)
Fruita

10

Arròs brut (13)
Frittata de ceba, carbassa, colflori amb amanida (5)
Fruita

11

Fideus de brou (1,5,7,8,13)
Estofat de bou (2,9,10)
logurt (3)

12

Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga i Blat de moro)
Paella de peix i verdures (4,6,10,11,13)
Fruita

13

Ciurons escaldins (10)
Lluç a la planxa amb salsa verda i patata (4,6,11)
Fruita

14

Crema de verdures amb crostons al forn (1)
Aguiat d'ous amb patata i verdures (5)
Fruita

17

Espaguetis integrals amb pesto de bròquil (1,2,5,7,8,9,10)
Mussola al forn amb picadillo i verdures (6)
Fruita

18

Crema de colflori
Pitera de pollastre amb salsa de curry i arròs (3,8)
Fruita

19

Cuinat de mongetes vermelles (10)
Gallineta gratinada amb alioli i patata (3,6)
Fruita

20

Sopa de brou (1,5,7,8,13)
Cassola de llom amb xampinyons i puré de patata (3,10)
Fruita

21

Arròs 3 delícies amb pèsols, mongetes, pastanagó
Truita francesa amb formatge i brots tendres (3,5)
Fruita

24

Macarrons bolonyesa (1,5,7,8)
Ous farcits de tonyina amb amanida (lletuga, ceba, tomàquet) (3,5,6)
logurt (3)

25

Arròs de peix (4,6,10,11,13)
Pitera de pollastre a la planxa amb amanida
Fruita

26

Crema de blada, porro, espinacs i faves seques
Lluç empanat amb patata al forn (1,3,4,5,6,11)
Fruita

27

LLIURE ELECCIÓ

28

FESTA ESCOLAR UNIFICADA**FEBRER**

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

M^a Victòria 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. lusc, 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
3 Pitera d'indiot amb saltejat amb arròs i verdures saltejades Fruita	4 Bullit de rap amb verdures i patata Fruita	5 Hamburguesa de ciurons i verdures amb amanida Fruita	6 Truita francesa amb pa amb oli i amanida Fruita	7 Crema de moniato, carbassa i vedella amb crostons Fruita
10 Pilotes amb patata i verdura Fruita	11 Ous amb espinacs i xampinyons amb arròs Fruita	12 Crema de llenties vermelles i verdures amb crostons al forn Fruita	13 Fajita de verdures saltejades i pollastre amb espècies Fruita	14 Salmó a la papillot amb verdura Fruita
17 Crepes casolans farcit amb verdura i anxoves Fruita	18 Lluç al forn amb verdures i xips de patata al forn Fruita	19 Sémola de blat amb pollastre desmenussat Fruita	20 Bollit de verdures amb ou Fruita	21 Raoles de junquillo amb amanida Fruita
24 Déntol al forn amb moniato i verdures Fruita	25 Quiche amb porros, xampinyons i caballa Fruita	26 Pa amb oli amb formatge i cuixot amb ensalada Fruita	27 FESTA ESCOLAR UNIFICADA	28 FESTA ESCOLAR UNIFICADA

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.