

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

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA
MARÇ

3

LLIURE ELECCIÓ

4

Vichissoise amb crostons al forn (1)
 Gall al forn amb ceba i colflori saltejada (6)
 Fruita

5

Bollit de mongeta, pastanagó i patata
 Vedella amb salsa caçadora, xampinyons i ceba
 Fruita

6

Arròs brut (13)
 Truita francesa amb tomàquet trempat (5)
 Fruita

7

Cuinat de lleties
 Pollastre "al ajillo" al forn amb puré de patata (3,10,13)
 Fruita

10

Macarrons integrals a la napolitana (1,5,7,8)
 Boqueróns amb ensalada (1,3,4,5,6,7,9,10,11, 13)
 Fruita

11

Arròs amb verdura saltejada
 Remanat d'ous i xampinyons (5)
 Fruita

12

Crema de verdures i ciurons (10)
 Aletes de pollastre al forn amb verdura (tomàquet, ceba, pastanagó)
 Fruita

13

Fideus de brou (1,5,7,8,13)
 Cassola de calamar, porro, tomàquet i patata (2,4,9,10)
 Fruita

14

Cuinat de mongetes blanques (10)
 Filet d'indiot amb salsa de pebre negre i patata al forn (3)
 logurt (3)

17

Crema de carbassa i lleties
 Aguiat d'ous amb patata i verdures (5)
 Fruita

18

Ensaladilla (3)
 Llom de porc a la planxa amb verdures saltejades
 Fruita

19

Espaguetis integrals a la amatriciana (ceba, tomàquet, cuixot dolç) (1,5,7,8,10)
 Lluç a la planxa amb salsa de pastanagó i bròquil forn (4,6,11)
 Fruita

20

Cuinat de ciurons (10)
 Salsitxes de pollastre amb patata al forn (10)
 Fruita

21

Arròs cubana amb ou a la planxa (5)
 Gallineta al forn gratinat amb pa ratllat amb ensalada (1,6,7,8)
 Fruita

24

Ensalada d'espirlals amb tonyina i cuixot (1,5,6,7,8,10)
 Trutia paisana amb ensalada (5)
 Fruita

25

Crema de mongeta vermella i pastanagó (10)
 Firt mariner (4,6,10,11)
 Fruita

26

Sopa de brou (1,5,7,8,13)
 Cuixa de pollastre al forn amb ceba, pastanagó i mongetes verdes
 Fruita

27

Empedrat (5,6,10)
 Lluç al forn amb picadillo i patata (4,6,11)
 logurt (3)

28

Arròs amb col
 Frittata de ceba, carbassa, pastanagó (5)
 Fruita

31

Fideus de brou (1,5,7,8,13)
 Lluç arrebossat amb ensalada (1,3,4,5,6,11)
 Fruita



Els menús van acompanyats d'aigua

Alternam pa integral, blanc i moreno



fruits 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·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.

SUGGERIMENTS

3

LLIURE ELECCIÓ

4

Quiche d'espínacs i gorgonzola
Fruita

5

Pitera de pollastre al forn amb verdures i patata
Fruita

6

Sopa farcida de carn
Fruita

7

Sandvitx de york i formatge amb ensalada
Fruita

10

Salimboca amb arròs
Fruita

11

Amanida d'endívies amb roquefort, raïm i blat de les índies
Fruita

12

Tofu amb salsa de soja i verdures
Fruita

13

Broquetes de pollastre marinades amb verdures i patata
Fruita

14

Pasta farcida de tomàquet i tonyina
Fruita

17

Llubina a la papillot
Fruita

18

Ciurons amb a la bolonyesa
Fruita

19

Bròquil i colflori gratinat al forn amb bechamel i ou estrellat
Fruita

20

Truita de patata i verdures
Fruita

21

Filet de vedella a la planxa amb amanida
Fruita

24

Burrito de pollastre marinat amb pebrots
Fruita

25

Truita francesa amb formatge i carxofes bollides
Fruita

26

Calamar a la planxa amb amanida
Fruita

27

Bollit de verdures i patata amb ous
Fruita

28

Filet de gall amb ceba
Fruita

31

Crema de ciurons, carbassa, pastanagó, poma i curry
Fruita



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.