

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

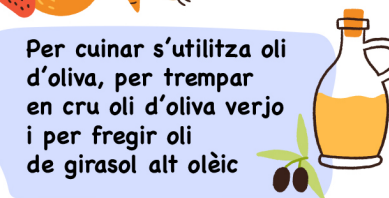


MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

OCTUBRE

|                                                                                                                                               |                                                                                                        | 1                                                                                                                                                                                    | 2                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                                                                                                        | Cuinat de ciurons amb<br>verdures (10)<br>Trita a la francesa amb<br>tomàquet trempat (5)<br>Fruita                                                                                  | Amanida de pasta tomàquet,<br>blat de moro i pastanagó<br>(1,5,7,8)<br>Hamburguesa mixta amb<br>verdures saltejades (7,10)<br>Fruita | Arròs brovós de verdures<br>Lluç a la papillot amb ceba,<br>carbarbassó (4,6,11)<br>Fruita                                                  |
| 6                                                                                                                                             | 7                                                                                                      | 8                                                                                                                                                                                    | 9                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                          |
| Crema de ciurons i verdura<br>(10)<br>Filet de gallineta al forn amb<br>pastanagó i patata (6)<br>Fruita                                      | Arròs brut (13)<br>Llom de porc a la planxa amb<br>pisto de verdures<br>Fruita                         | Sopa de brou (1,5,7,8,13)<br>Trita de verdures i amanida<br>(lletuga, tomàquet i ceba) (5)<br>Fruita                                                                                 | Cuinat de lleties<br>Escalop de pollo amb ceba,<br>carbassó i pastanagó saltejat<br>(1,5,7,8)<br>Fruita                              | Ensalada (lletuga, tomàquet,<br>pastanagó ratllat, pera)<br>Macarrons integrals amb salsa<br>de tomàquet i caballa<br>(1,5,6,7,8)<br>Fruita |
| 13                                                                                                                                            | 14                                                                                                     | 15                                                                                                                                                                                   | 16                                                                                                                                   | 17                                                                                                                                          |
| Amanida de ciurons, carbassó<br>i pastanaga (10)<br>Ou estrellat amb patata al forn<br>(5)<br>Fruita                                          | Couscous amb verdures<br>saltejades (1)<br>Escaldums de pollastre amb<br>verdures (2,9,10)<br>Fruita   | Arròs 3 delícies amb pèsols,<br>mongetes, pastanagó<br>Sipia amb ceba (4,10)<br>logurt (3)                                                                                           | Crema de porros<br>Cuixa de pollastre al forn amb<br>moniato i ceba<br>Fruita                                                        | Fideus de brou (1,5,7,8,13)<br>Lluç a la mallorquina<br>(2,4,6,9,10,11)<br>Fruita                                                           |
| 20                                                                                                                                            | 21                                                                                                     | 22                                                                                                                                                                                   | 23                                                                                                                                   | 24                                                                                                                                          |
| Burballes mallorquines (1,9)<br>Boquerons fregits amb<br>amanida (mesclum, pastanagó<br>i blat de moro)<br>(1,3,4,5,6,7,9,10,11,13)<br>Fruita | Crema de lleties i carbassó<br>Trita de paisana amb wok de<br>verdures i salsa de soja (5,7)<br>Fruita | Amanida de tardor (roure,<br>brots de soja, pastanagó i<br>formatge) (3,7)<br>Fideuà mixta<br>(1,4,5,6,7,8,10,11,13)<br>Fruita                                                       | Arròs de peix (4,6,10,11,13)<br>Pitera de pollastre a la planxa<br>amb brots<br>logurt (3)                                           | Cuinat de mongetes vermelles<br>(10)<br>Remenat d'ous amb verdures<br>de temporada (5)<br>Fruita                                            |
| 27                                                                                                                                            | 28                                                                                                     | 29                                                                                                                                                                                   | 30                                                                                                                                   | 31                                                                                                                                          |
| Sopa de brou (1,5,7,8,13)<br>Bollit (mongeta,<br>pastanagó, bleda i ou) (5)<br>Fruita                                                         | Crema de verdures<br>Estofat de bou (2,9,10)<br>Fruita                                                 | Amanida amb fruita (lletuga,<br>tomàquet, pastanagó ratllat,<br>poma, formatge) (3)<br>Espaguetis integrals a la<br>carbonara amb xampinyons i<br>gambes (1,3,5,7,8,10,11)<br>Fruita | Ciurons escaldins (10)<br>Salsitxes de pollastre amb<br>patata al forn (10)<br>Fruita                                                | LLIURE ELECCIÓ                                                                                                                              |

Els menús van  
acompanyats  
d'aiguaAlternam pa  
integral, blanc  
i morenofruita i verdura  
fresca i de  
temporadaPer cuinar s'utilitza oli  
d'oliva, per trempar  
en cru oli d'oliva verjo  
i per fregir oli  
de girasol alt olèicEls iogurts contenen  
menys de 12g  
de sucres/100g

Ben Cuinat S.L.

CIF: B57356743  
catimoragues.tous@gmail.com  
699 32 62 07M<sup>a</sup> Victòria 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 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                                                       |  |
|                                                                 |  |                                                                           |  | Gall a la planxa amb patata i ceba<br>Fruita                 |  | Crema de ciurons i verdures<br>Fruita               |  | Ous estrellats amb patata i verdures<br>Fruita          |  |
| 6                                                               |  | 7                                                                         |  | 8                                                            |  | 9                                                   |  | 10                                                      |  |
| Pitera amb salsa de curry i arròs<br>Fruita                     |  | Falafel de llenties amb ensalada<br>Fruita                                |  | Crep d'hummus amb verdures escalivades<br>Fruita             |  | Sopa de brou de peix amb lluç<br>Fruita             |  | Bollit de verdures i patata amb ou<br>Fruita            |  |
| 13                                                              |  | 14                                                                        |  | 15                                                           |  | 16                                                  |  | 17                                                      |  |
| Llomillo de vedella amb mongetes saltejades i arròs<br>Fruita   |  | Llubina al forn amb patata i verdures<br>Fruita                           |  | Aletes de pollastre al forn amb moniato i verdures<br>Fruita |  | Macarrons amb verdures saltejades i salmó<br>Fruita |  | Fajitas de pollastre amb pebrots<br>Fruita              |  |
| 20                                                              |  | 21                                                                        |  | 22                                                           |  | 23                                                  |  | 24                                                      |  |
| Trita de patata i ceba amb ensalada<br>Fruita                   |  | Ensalada de tomàquet i formatge feta amb vinagreta i pa amb oli<br>Fruita |  | Pilotes de bacallà amb salsa de verdures<br>Fruita           |  | Crema de pastanagó i llenties vermelles<br>Fruita   |  | Costelles de mè al forn amb verdures i patata<br>Fruita |  |
| 27                                                              |  | 28                                                                        |  | 29                                                           |  | 30                                                  |  | 31                                                      |  |
| Polenta amb verdura i pitera de pollastre a la planxa<br>Fruita |  | Quinoa amb verdures i ou<br>Fruita                                        |  | Filet rus amb patata i verdures al forn<br>Fruita            |  | Fideus de llempuga<br>Fruita                        |  | LLIURE ELECCIÓ                                          |  |