

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

NOVEMBRE

3	4	5	6	7
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) logurt (3)	Crema de verdures amb crostons al forn (1) Mussola a la planxa amb verdures saltejades (ceba, pastanagó i colflori) (6) Fruita	Ensalada amb trossos de formatge (3) Macarrons amb salsa de tomàquet i pitera de pollastre (1,5,7,8) Fruita
10	11	12	13	14
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) Hamburguesa mixta amb patata al forn (7,10) Fruita	Arròs brut (13) Lluç a la papillot amb verdures (ceba, bledes, pastanagó) (4,6,11) Fruita	Cuinat de llenties Escalop de pollo amb ensalada (1,5,7,8) Fruita	Crema de verdures Truita paisana amb ceba i ensalada (5) logurt (3)
17	18	19	20	21
Mongetes verdes saltejades amb cuixot i ceba (10) Ou estrellat amb patata fregida (5) Fruita	Espaguetis integrals amb pesto de bròquil (1,3,5,7,8,9) Gallineta al forn amb picadillo i verdures (6) Fruita	Sopa de brou (1,5,7,8,13) Vedella amb salsa caçadora, xampinyons i ceba Fruita	Cuinat de ciurons amb verdures (10) Truita de patata i ceba amb brots tendres (5) logurt (3)	Crema de pèsols i carbassa Pitera de pollastre a la planxa amb menestra Fruita
24	25	26	27	28
Cuinat de mongeta retxada (10) Lluç a la planxa amb salsa de pastanagó i patata (4,6,11) logurt (3)	Fideu de brou (1,5,7,8,13) Cuixa de pollastre amb verdures al forn Fruita	Amanida amb fruita (lletuga, tomàquet, pastanagó ratllat, pera, cuixot dolç) (10) Paella mixta (4,6,10,11,13) Fruita	Vichyssoise (crema de porros) Cassola de llom amb xampinyons i arròs Fruita	Ciurons escaldins amb ceba, tomàtiga i pastanagó (10) Frittata de ceba, carbassa, colflori (5) 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

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

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 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	
3		4		5		6		7	
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	
10		11		12		13		14	
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 patata Fruita	
17		18		19		20		21	
Crema de carbassa, ciurons i pastanagó amb curry Fruita		Truita de verdures i moniato Fruita		Gall a la planxa amb amanida Fruita		Filet d'indiot amb patata i verdures bollida Fruita		Tortellini de verdures i ricotta Fruita	
24		25		26		27		28	
Salsitxes de pollastre amb verdures i patata fregida Fruita		Verderol a la planxa amb arròs i verdures Fruita		Crep salat de salmó fumat Fruita		Truita francesa amb esclatasangs i pa amb oli Fruita		Aletes de pollastre al forn amb verdures Fruita	