

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

DESEMBRE

1	2	3	4	5
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	Crema de verdures amb crostons al forn (1) Ous farcits de tonyina amb lletuga (3,5,6) Fruita	Sopa de brou (1,5,7,8,13) Bollit (mongeta, pastanagó, bròquil i aletes de pollastre) logurt (3)
8	9	10	11	12
FESTIU	Arròs de peix (4,6,10,11,13) Trita francesa amb ensalada (5) 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	Fideu de brou (1,5,7,8,13) Gallineta al forn amb verdures (6) Fruita	Cuinat de ciurons amb verdures (10) Llom de porc amb patata al forn amb formatge gratinat (3) Fruita
15	16	17	18	19
Ensalada amb caballa (6) Macarrons amb salsa de verdures i ou bollit (1,5,7,8) 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



Mª Victoria 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

1	2	3	4	5
Wok de tires de bou amb verdures i salsa de soja Fruita	Truita de moniato i verdures Fruita	Ratatouille amb ous bollits Fruita	Cua de rap a la marinera amb verdures i patata Fruita	Crema de carbassa i ciurons Fruita
8	9	10	11	12
FESTIU	Cap de llom al forn amb verdures i patata Fruita	Ou a la planxa amb verdures i pa Fruita	Pitera a la planxa amb xips de patata i guacamole Fruita	Llubina a la sal amb verdures Fruita
15	16	17	18	19
Nuggets de salmó al forn amb verdures Fruita	Sopa amb pollastre desmenuçat Fruita	Crema de verdures Lluç a la planxa Fruita	Pizza casolana 4 formatges Fruita	Filet de vedella amb verdures saltejades, arròs basmati i salsa de pebre negre Fruita

BONES VACANCES !!