

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA
GENER

		7	8	9
		Burballles mallorquines (1,9) Truita francesa amb amanida (brots tendres, blat de moro, cogombre) (5) Fruita	Arròs amb verdures satejades Aletes de pollastre al forn amb bròquil i ceba Fruita	Cuinat de lleties Lluç a la planxa amb lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat (4,6,11) Fruita
12	13	14	15	16
Sopa de brou (1,5,7,8,13) Remanat d'ous amb xampinyons, ceba i espinacs (5) Fruita	Crema de lleties i verdures Cordon Blue amb brots tendres i tomàquet (1,2,3,5,7) Fruita	Cuinat de ciurons (10) Mussola al forn amb verdures (6) Fruita	Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga, poma i Blat de moro) Fideuà de carn i verdures (1,5,7,8,13) logurt (3)	Arròs amb salsa de tomàquet i ceba Pitera de pollastre a la planxa amb verdures saltejades Fruita
19	20	21	22	23
Saltejat de verdures amb cuixot salat Cassola de calamar amb porro i tomàquet (2,4,9,10) Fruita	Arròs napolitana Truita de colflori bullida amb amanida (lletuga, tomàquet i blat de moro) (5) Fruita	Cuinat de mongeta blanca i carbassa (10) Cuixa de pollastre amb salsa de verdura i patata Fruita	Espaguetis amb saltat de verdures i salsa de tomàquet (1,5,7,8) Lluç a la planxa amb bròquil gratinat (3,4,6,10,11,13) Fruita	Crema de pèsols amb crostons al forn (1) Bollit bord (amb verdures i ous) (5) Fruita
26	27	28	29	30
Fideus de brou (1,5,7,8,13) Ou a la planxa amb verdures al forn (5) Fruita	Cuinat de lleties Boquerons fregits amb amanida (1,3,4,5,6,7,9,10,11,13) Fruita	Arròs brut (13) Hamburguesa de pollastre amb lletuga, tomàquet i cogombre (7,10) logurt (3)	Ciurons escaldins (10) Gallineta al forn amb patata i salsa de pastanagó (6) Fruita	Crema de ceba, carbassa i bròquil (10,13) Llom amb col 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



Ben Cuinat 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·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	
				7		8		9	
				Ciurons a la bolonyesa Fruita		Boquerons al forn amb patata i ceba Fruita		Amanida d'hivern amb formatge feta i carbassa al forn Fruita	
12		13		14		15		16	
Pizza casolana de cuixot i formatge amb base de colfiori Fruita		Sopa minestrone Fruita		Filet de vedella a la planxa amb arròs i verdura Fruita		Kebab casolà de pollastre amb amanida Fruita		Truita francesa amb quinoa i verdura Fruita	
19		20		21		22		23	
Ous estrellats amb xips de moniato i verdura Fruita		Amanida tèbia de lleties beluga Fruita		Lluç a la papillot Fruita		Pitera de pollastre a la planxa amb amanida i couscous Fruita		Arròs 3 delícies Fruita	
26		27		28		29		30	
Dorada al forn amb patata i tomàquet Fruita		Pitera de pollastre a la planxa amb amanida i couscous Fruita		Nuggets de salmó al forn amb xips de verdures Fruita		Truita de verdura i moniato Fruita		Pa amb oli de calamar a la planxa i verdura Fruita	