

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

FEBRER

2

Crema de verdures de temporada
Lluç a la mallorquina
(2,4,6,9,10,11)
Fruita

3

Sopa de brou (1,5,7,8,13)
Aletes de pollastre amb ceba i mongetes verdes
Fruita

4

Cuinat de lleties
Truita de verdures amb espinacs saltejats amb all i ceba (5)
Fruita

5

Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina (6)
Cuixa de pollastre amb verdura i llimona al forn
Fruita

6

Porrusalda (sopa de patata i verdures) (13)
Gallineta al forn amb amanida (lletuga, tomàquet i Blat) (6)
Fruita

9

Arròs brut (13)
Frittata de ceba, carbassa, colflori amb amanida (5)
Fruita

10

Fideus de brou (1,5,7,8,13)
Estofat de bou (2,9,10)
logurt (3)

11

Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga i Blat de moro)
Paella de peix i verdures (4,6,10,11,13)
Fruita

12

Ciurons escaldins (10)
Lluç a la planxa amb salsa verda i patata (4,6,11)
Fruita

13

Crema de verdures amb crostons al forn (1)
Aguait d'ous amb patata i verdures (5)
Fruita

16

Ensalada variada amb formatge (3)
Espaguetis integrals amb pesto de bròquil i tonyina (1,2,5,6,7,8,9,10)
Fruita

17

Crema de colflori
Pitera de pollastre amb salsa de curry i arròs (3,8)
Fruita

18

Cuinat de mongetes vermelles (10)
Gallineta gratinada amb alioli i patata (3,6)
Fruita

19

Sopa de brou (1,5,7,8,13)
Cassola de llom amb xampinyons i puré de patata (3,10)
Fruita

20

Arròs 3 delícies amb pèsols, mongetes, pastanagó
Truita francesa amb formatge i brots tendres (3,5)
Fruita

23

Macarrons bolonyesa (1,5,7,8)
Ous farcits de tonyina amb amanida (lletuga, ceba, tomàquet) (3,5,6)
logurt (3)

24

Arròs de peix (4,6,10,11,13)
Pitera de pollastre a la planxa amb amanida
Fruita

25

Crema de bleda, porro, espinacs i faves seques
Lluç empanat amb patata bollida (1,3,4,5,6,11)
Fruita

26

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

27

FESTA ESCOLAR UNIFICADA



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 Victòria Mera
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
3	4	5	6	7
Pitera d'indiot amb saltejat amb arròs i verdures saltejades Fruita	Bullit de rap amb verdures i patata Fruita	Hamburguesa de ciurons i verdures amb amanida Fruita	Truita francesa amb pa amb oli i amanida Fruita	Crema de moniato, carbassa i vedella amb crostons Fruita
10	11	12	13	14
Pilotes amb patata i verdura Fruita	Ous amb espinacs i xampinyons amb arròs Fruita	Crema de llenties vermelles i verdures amb crostons al forn Fruita	Fajita de verdures saltejades i pollastre amb espècies Fruita	Salmó a la papillot amb verdura Fruita
17	18	19	20	21
Creps casolans farcit amb verdura i anxoves Fruita	Lluç al forn amb verdures i xips de patata al forn Fruita	Sémola de blat amb pollastre desmenussat Fruita	Bollit de verdures amb ou Fruita	Raïles de junquillo amb amanida Fruita
24	25	26	27	28
Déntol al forn amb moniato i verdures Fruita	Quiche amb porros, xampinyons i caballa Fruita	Pa amb oli amb formatge i cuixot amb ensalada Fruita	Salmó a la planxa amb couscous de verdures Fruita	FESTA ESCOLAR UNIFICADA