

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

2

3

4

5

6

FESTIU**LLIURE ELECCIÓ**

Vichissoise amb crostons al forn (1)
Gallineta al forn amb ceba i colflori saltejada (6)
Fruita

Arròs brut (13)
Truita francesa amb tomàquet trempat (5)
Fruita

Cuinat de mongetes blanques (10)
Filet d'indiot amb salsa de pebre negre i patata al forn (3)
Fruita

MARÇ

9

10

11

12

13

Macarrons integrals a la napolitana (1,5,7,8)
Boquerons amb ensalada (1,3,4,5,6,7,9,10,11, 13)
Fruita

Arròs amb verdura saltejada
Remanat d'ous i xampinyons (5)
Fruita

Ensalada Fresca de lleties (5,6)
Pitera de pollastre a la planxa amb all i juliverd i patata al forn
Fruita

Fideus de brou (1,5,7,8,13)
Cassola de calamar, porro, tomàquet i patata (2,4,9,10)
Fruita

Crema de verdures i llegum (10)
Aletes de pollastre al forn amb verdura (tomàquet, ceba, pastanagó)
logurt (3)



Els menús van acompanyats d'aigua

16

17

18

19

20

Cuinat de ciurons (10) Aguiat d'ous amb patata i verdures (5)
Fruita

Ensaladilla (3)
Llom de porc a la planxa amb verdures saltejades
Fruita

Espaguetis integrals a la amatriciana (ceba, tomàquet, cuixot dolç) (1,5,7,8,10)
Lluç a la planxa amb salsa de pastanagó i bròquil forn (4,6,11)
Fruita

Crema de carbassa i lleties
Salsitxes de pollastre amb patata al forn (10)
Fruita

Arròs cubana amb ou a la planxa (5)
Gallineta al forn gratinat amb pa ratllat amb ensalada (1,6,7,8)
Fruita

Alternam pa integral, blanc i moreno



23

24

25

26

27

Ensalada d'espirlals amb tonyina i cuixot (1,5,6,7,8,10)
Truita paisana amb ensalada (5)
Fruita

Crema de mongeta vermella i pastanagó (10)
Firt mariner (4,6,10,11)
Fruita

Sopa de brou (1,5,7,8,13)
Cuixa de pollastre al forn amb ceba, pastanagó i mongetes verdes
Fruita

Empedrat (5,6,10)
Lluç al forn amb picadillo i patata (4,6,11)
logurt (3)

Arròs amb col
Frittata de ceba, carbassa, pastanagó (5)
Fruita



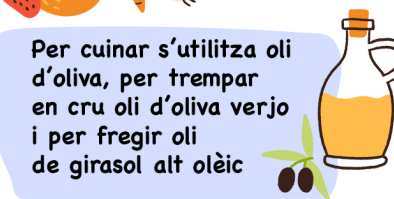
fruita i verdura fresca i de temporada

30

31

Fideus de brou (1,5,7,8,13)
Calamar a la romana amb ensalada (1,3,4,6,11)
Fruita

Bollit de mongeta, pastanagó i patata
Vedella amb salsa caçadora, xampinyons i ceba
Fruita



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·lèrgicogens:

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

2	3	4	5	6
LLIURE ELECCIÓ	LLIURE ELECCIÓ	Pitera de pollastre al forn amb verdures i patata Fruita	Sopa farcida de carn Fruita	Sandvitx de york i formatge amb ensalada Fruita
9	10	11	12	13
Saltimboca amb arròs Fruita	Amanida d'endívies amb roquefort, raïm i blat de les índies Fruita	Tofu amb salsa de soja i verdures Fruita	Broquetes de pollastre marinades amb verdures i patata Fruita	Pasta farcida de tomàquet i tonyina Fruita
16	17	18	19	20
Llubina a la papillot Fruita	Ciurons amb a la bolonyesa Fruita	Bròquil i colflori gratinat al forn amb bechamel i ou estrellat Fruita	Trita de patata i verdures Fruita	Filet de vedella a la planxa amb amanida Fruita
23	24	25	26	27
Burrito de pollastre marinat amb pebrots Fruita	Trita francesa amb formatge i carxofes bollides Fruita	Calamar a la planxa amb amanida Fruita	Bollit de verdures i patata amb ous Fruita	Filet de gall amb ceba Fruita
30	31			
Crema de ciurons, carbassa, pastanagó, poma i curry Fruita	Quiche d'espinacs i gorgonzola Fruita			

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.