

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

ABRIL

1

2

3

Crema de verdura
Frit de Pasqua: amb
patata, carxofa, pèsols i faves
tendres
Fruita

VACANCES PASQUA

6

7

8

9

10

VACANCES PASQUA

13

14

15

16

17

Arròs de peix (4,6,10,11,13)
Trita francesa amb amanida
(lletuga, tomàquet) (5)
Fruita

Crema de mongeta blanca i
carbassó (10)
Bollit de pollastre (patata,
bròquil, pastanagó, mongeta
Verda)
Fruita

Saltejat de verdures amb
cuixot salat
Cassola de peix i marisc amb
patata, porro i tomàtiga
(2,4,6,9,10,11)
Fruita

Ensalada de ciurons (lletuga,
tomàquet, pastanagó) (10)
Ou a la planxa amb patata
gratinada al forn amb
formatge (3,5)
Fruita

Fideus de brou (1,5,7,8,13)
Escalop de pollo amb ceba,
carbassó i pastanagó saltejat
(1,5,7,8)
Fruita

20

21

22

23

24

Sopa de brou (1,5,7,8,13)
Sèpia amb ceba i patata (4,10)
logurt (3)

Espaguetis integrals
bolonyesa (1,5,7,8)
Ous farcits de tonyina amb
ensalada (lletuga, ceba,
tomàquet) (3,5,6)
Fruita

Crema de carbassó
Llom amb salsa de soja,
xampinyons i ceba amb arròs
(1,2,7,9,10)
Fruita

Cuinat de lleties
Mussola al forn amb ceba i
bròquil saltejada (6)
Fruita

Ensalada d'arròs tropical
(10,11)
Pitera a la planxa amb
menestra
Fruita

27

28

29

30

Crema de carbassa
Trita de verdures amb patató
al forn (5)
Fruita

Cuinat de ciurons (10)
Croquetes de peix amb
ensalada (lletuga, tomàquet i
pastanagó ratllat) (1,3,5,6,7,8)
Fruita

Ensalada campera amb ou i
tonyina (5,6,10)
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb carbassó a la
planxa (7,10)
Fruita

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

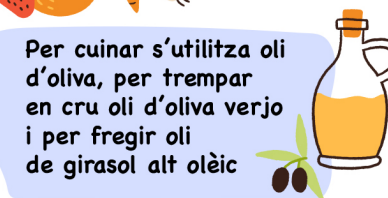


Els menús van
acompanyats
d'aigua

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 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		
				1		2		3		
				Lluç a la planxa amb salsa verda amb mongetes i xampinyons saltejats Fruita						
				VACANCES PASQUA						
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
				VACANCES PASQUA						
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Filet rus amb ensalada Fruita	Truita francesa amb bròquil amb beixamel Fruita	Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge Fruita	Dorada al forn amb verdures i moniato Fruita	Truita de verdures i patata Fruita	23	24	25	26	27	
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Sémola d'arròs amb ou rebatut Fruita	Bacallà a la papillot Fruita	Amanida d'endívies amb poma, formatge blau, nous, i cherry i tortitas d'arròs logurt	Couscous amb verdures i tonyina Fruita	Cama de pop a la planxa amb amanida Fruita	30	31	1	2	3	
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	
Rissoto de bolets Fruita	Pollo a la cervesa amb verdures i patata Fruita	Crep casolà amb salmó fumat, lletugues vàries i formatge Fruita	Ciurons saltejats amb verdures i bacó Fruita	6	7	8	9	10	11	