

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

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA
JUNY**1**

Fideus de brou de peix
(1,5,6,7,8,13)
Ous farcits de tonyina amb
lletuga (3,5,6)
Fruita

2

Crema de carbassó
Pitera de pollastre amb salsa
de pastanagó amb patata al
forn
Fruita

3

Ciurons escaldins (10)
Croquetes de peix amb
ensalada (lletuga, tomàquet i
pastangó ratllat) (1,3,5,6,7,8)
Fruita

4

Ensalada d'arròs amb gambes
(4,5,10,11)
Pastís de carn casolà (2,9,10)
logurt (3)

5

Espaguetis integrals a la
amatriciana (ceba, tomàquet,
cuixot dolç) (1,5,7,8,10)
Trita de carbassó i ceba amb
lletuga (5)
Fruita

8

Ensalada fresca de lleties
(5,6)
Calamar a la romana amb
moniato (1,3,4,6,11)
Fruita

9

Ensaladilla (3)
Vedella amb salsa de soja,
xampinyons i ceba
(1,2,7,9,10)
Fruita

10

Ensalada de mongeta blanca
(lletuga, pebrot, pastanagó)
(10)
Trita francesa amb tomàquet
trempat (5)
Fruita

11

Crema de verdura
Alberginies farcides de carn
amb patata forn (1,5,7,8)
Fruita

12

Pasta de llacets amb ou bollit,
ceba i carbassó (1,5,7,8)
Gallineta al forn amb verdures
(6)
Fruita

15

Ensalada de lletuga, meló, blat
de moro, tomàquet i ceba
morada
Fideuà de carn, peix i verdures
(1,4,5,6,7,8,10,11,13)
logurt (3)

16

Ensalada verda d'arròs
(bròquil, pèsol i mongeta)
Hamburguesa de pollastre
amb trempó (7,10)
Fruita

17

Cous cous amb verdures
saltejades (1,5)
Mussola a la planxa amb
carbassó a la planxa (6)
Fruita

18

Ciurons amb trempó (10)
Frit mariner (4,6,10,11)
Fruita

19

Ensalada d'estiu (lletugues,
tomàquet, pastanagó,
formatge i síndria) (3)
Ous planxa amb patata fregida
(5)
Fruita


H₂O 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 D'ESTIU !!!**

Els nostres plats poden contenir els següents aliments al·lergògens:

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 Cuiat S.L.
 CIF: B57356743
 catimoragues.tous@gmail.com
 ☎ 699 32 62 07


M^a Victòria 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

2

Wrap de verdures i pitera de pollastre amb espècies cajun
Fruita

DIMARTS

3

Ensalada caprese (amb tomàquet i formatge) i pa amb oli
Fruita

DIMECRES

4

Ous a la planxa amb patata i verdures
Fruita

DIJOUS

5

Hamburguesa de llenties amb amanida
Fruita

DIVENDRES

6

Macarrons a la putanesca
Fruita

9

Aletes de pollastre al forn amb patata i verdures
Fruita

10

Croquetes d'espínacs i bacallà al forn amb amanida
Fruita

11

Amanida d'estiu (amb síndria i formatge feta)
Fruita

12

Crema de carbassó i mongetes blanques
Fruita

13

Pinxos de pollastre i verdures amb patata especiada al forn
Fruita

16

Costelles de mè saltejades amb alls amb amanida
Fruita

17

Trempó amb tonyina i pa amb oli
Fruita

18

Pizza 4 estacions
Fruita

19

Lasanya de carbassó i cuixot
Fruita

20

Dorada al forn amb verdures i patata
Fruita

BONES VACANCES D'ESTIU !!!