

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

SETEMBRE

			10	11
			Llenties amb trempó Croquetes de pollastre amb patata al forn (1,3) logurt (3)	Espaguetis integrals a la napolitana (1,5,7,8) Lluç al forn amb mongetes verdes al vapor (4,6,11) Fruita
14	15	16	17	18
Fideus integrals de brou (1,5,7,8,13) Cassola de calamar amb patata, porro i tomàquet (2,4,9,10) Fruita	Ensalada campera (patata,pebre, tomàquet i olives farcides)(6) Salsitxes de pollastre amb ensalada 10) Fruita	Crema de carbassó i porro amb crostons al forn (1) Mussola al forn amb patata (6) Fruita	Amanida d'arròs amb pèsols i bròquil Aletes de pollastre al forn amb tomàquet trempat Fruita	Ensalada (lletuga, tomàquet, pebrot, pastangó i truita francesa (5) Cuinat de mongetes blanques (10) Fruita
21	22	23	24	25
Tumbet mallorquí amb ous (5) (pebrot vermell, albergínia i carbassó) Cuinat de llenties Fruita	Arròs integral tres delícies(amb pastanaga, cuixot, pèsols)(7) Cuixa de pollastre al forn amb ensalada Fruita	Macarrons amb verdures saltejades Truita paisana amb brots tendres i tomàquet (5) Fruita	Cuinat de ciurons (10) Gallineta al forn amb picadillo amb ensalada (6) Fruita	Bollit de verdures Pitera de pollastre a la planxa amb patata fregida logurt (3)
28	29	30		
Ensalada fresca de llenties (6) Lluç al forn amb carbassó i ceba (4,6,11) Fruita	Ensalada de pasta integral (lletuga, tomàquet, blat de moro i pastanagó ratllat) (1,5,7,8) Ous a la planxa amb pisto (5) Fruita	Crema de pastanagó amb crostons (1) Pastís de carn casolà amb ensalada (2,9,10) Fruita		

Els menús van
acompanyats
d'aiguaAlternam pa
integral, blanc
i morenofruita i verdura
fresca i de
temporadaPer cuinar s'utilitza oli
d'oliva, per trempar
en cru oli d'oliva verjo
i per fregir oli
de girasol alt olèic

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.

Ben Cuinat S.L.

CIF: B57356743
catimoragues.tous@gmail.com
699 32 62 07M^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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			10	11
			Salmó a la planxa amb verdures Fruita	"Fajita" de pollastre amb pebres escalivats Fruita
14	15	16	17	18
Amanida d'endívies amb salsa roquefort i anous Fruita	Sípia a la planxa amb verdures i patata Fruita	Pitera d'indiot a la planxa amb verdures saltejades Fruita	Sopa de fideus amb ou Fruita	Lluç a la planxa amb graellada de verdures Fruita
21	22	23	24	25
Amanida de couscous (tomàquet, pastanagó, ceba i boquerons) Fruita	Hamburguesa de ciurons (falafel) amb amanida Fruita	Wok d'arròs amb pitera de pollastre i verdures Fruita	Pizza casolana de verdures amb ou Fruita	Broqueta de peix i verdura amb patata Fruita
28	29	30		
Escalop de pollastre amb ensalada i pa torrat Fruita	Crema de carbassó i rap amb crostons al forn Fruita	Truita de patata i ceba amb trepó Fruita		