

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

SETEMBRE

Els menús aniran acompanyats d'aigua i pa (alternant pa blanc i pa moreno).

La fruita i verdura serà fresca i de temporada.

10

Fideus de brou
Truita paisana amb amanida
Fruita

11

Amanida de lleties, carbassó
i mongeta tendra
Lluç al forn amb picadillo
Fruita

14

Ciurons amb trempó
Lluç arrebossat amb puré de
patata
Fruita

15

Espaguetis a la napolitana
Hamburguesa fresca mixta
amb amanida (lletuga,
tomàquet, pastanagó)
Fruita

16

Amanida campera (patata,
tonyina i pebre verd)
Lasanya de carabassí amb
pernil dolç i formatge
Fruita

17

Crema de carbassó
Mussola al forn amb ceba i
pastanagó
Fruita

18

Cuinat de lleties
Truita francesa amb amanida
Fruita

21

Fideus de brou
Ous farcits amb amanida
(brots, blat de moro i
pastanagó)
logurt

22

Amanida de mongetes
blanques (tomàquet, pebrot i
lletuga
Salsitxes fresques amb
patata frita
Fruita

23

Crema de verdura i llegum
Aguiat d'anelles de calamar
Fruita

24

Amanida d'arròs (truita,
pastanagó i bròquil)
Cuixes de pollastre al forn
amb carbassó
Fruita

25

Macarrons integrals a la
bolonyesa
Salmó al forn amb herbes
Fruita

28

Crema de pastanagó
Truita de patata i carbassó
Fruita

29

Amanida verda d'arròs
(carbassó, mongeta i bròquil)
Pitera de pollastre amb
ensaladilla
Fruita

30

Ciurons escaldins
Alberginia farcida de carn amb
cogollos trempats
Fruita



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.

Ben Cuinat 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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Amanida de formatge de cabra amb figues i pa amb oli
Fruita

15

Falafels de llenties amb amanida
Fruita

16

Truita de patata i ceba amb amanida
Fruita

17

Espirals de llenties a la napolitana
Fruita

18

Broqueta de pollastre i verdures amb patata al Caliu
Fruita

21

Bacallà dessalat amb escalivada i pa
Fruita

22

Crep de cuixot i formatge amb amanida
Fruita

23

Fiambre de pollo casolà amb patata al romaní
Fruita

24

Llenties saltejades amb verdures i quinoa
Fruita

25

Amanida i pa amb hummus d'alvocat
Fruita

28

Pa amb oli amb sardines i amanida
Fruita

29

Calamar a la planxa amb bròquil i patata gratinada
Fruita

30

Pizza casolana amb ou i verdures
Fruita

10

Amanida variada amb empanadilles casolanes
Fruita

11

Ou a la planxa amb verdures saltejades i pa
Fruita