

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

OCTUBRE

5

Sopa de brou
Mussola al forn amb
xampinyons
logurt

6

Crema de llenties i carbassa
Bollit d'aletes de pollastre
amb mongetes, pastanagó i
ceba
Fruita

7

Cuinat de mongeta vermella i
verdures
Lluç al forn amb salsa de
verdures i puré de patata
Fruita

8

Arròs brut
Trita francesa amb amanida
(cogollo, ceba, tomàquet)
Fruita

9

Espaguetis amb pesto de
bròquil
Croquetes de bacallà "de na
Cati" al forn amb amanida
(lletuga, blat de moro i
tomàquet)
Fruita

12

FESTIU

13

Cuinat de ciurons
Cordon Blue casolà amb
amanida (lletuga, tomàquet i
blat de moro)
Fruita

14

Burballes mallorquines
Salmó al forn amb verdures
Fruita

15

Crema de verdures
Trita de patata bollida i
espinacs amb amanida (brots
tendres)
Fruita

16

Fideus de caseta amb fesols
Mussola amb salsa de
pastanagó
Fruita

19

Arròs de peix
Bollit de verdura i ous
Fruita

20

Cuinat de llenties
Aguiat de peix amb anelles
de calamar i porro
Fruita

21

Sopa de brou
Pitera d'indià a la planxa
amb amanida (lletuga,
tomàquet i ceba)
Bunyols (per celebrar dia de
les verges) o Fruita

22

Crema de carbassa i
pastanagó
Ous rebatuts amb
xampinyons, pebrots i patata
Fruita

23

Ciurons escaldins amb ceba,
tomàtiga i pastanagó
Salsitxes de pollastre amb
amanida (brots tendres i blat
de moro)
Fruita

26

Cuinat de mongetes blanques
Mussola al forn amb ceba i
bleda
logurt

27

Arròs milanesa
Pitera de pollastre a la planxa
amb amanida (brots tendres)
Fruita

28

Crema de bròquil i pèsols
Trita paisana amb amanida
(romana, pastanaga)
Fruita

29

Fideus de brou
Estofat de bou amb pilotes
Fruita

30

Macarrons integrals amb
salsa napolitana
Lluç a la planxa amb salsa
verda i amanida (lletuga, blat
de moro)
Fruita

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

La fruita i verdura serà fresca
i de temporada.



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

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

5

Amanida César amb crostons al forn
Fruita

6

Escalivada amb ou bullit i pa
Fruita

7

Indiot a la planxa amb alls tendres, porro i arròs
Fruita

8

Amanida de quinoa i bacallà esqueixat
Fruita

9

Saltejat de pollastre i verdures
Fruita

12

FESTIU

13

Llempuga amb pebres torrats i pa amb oli
Fruita

14

Truita francesa amb formatge i amanida
Fruita

15

Canelons de carbassó i tonyina amb mill
Fruita

16

Wok d'arròs amb pollastre i verdures
Fruita

19

Gall a la planxa amb ensaladilla
Fruita

20

Hamburguesa de pollastre i espinacs amb panet casolà
Fruita

21

Arròs integral amb tonyina i amanida
Fruita

22

Falafel de moniato i ciurons amb amanida
Fruita

23

Pizza casolana amb verdures
Fruita

26

Remanat d'ous amb tomàquet i espinacs
Fruita

27

Crema de carbassa i porro amb crostons
Fruita

28

Sopa de pasta amb pollastre desfilagat
Fruita

29

Lluç a la papillot amb patata i verdures
Fruita

30

Croquetes de pollastre i espinacs amb amanida
Fruita