

DILLUNS

2

DIA NO LECTIU

DIMARTS

3

Puré de llegum i verdura
Truita de patata bullida,
bacallà i ceba
Fruita

DIMECRES

4

Sopa de brou
Llom amb col
Fruita

DIJOUS

5

Cuinat de ciurons
Lluç al forn amb patata
Fruita

DIVENDRES

6

Amanida variada (lletuga,
cherry, pastanagó i olives)
Arròs amb salsa bolonyesa
Coca de carbassa casolana
s/sucres

9

Cuinat de lleties
Truita paisana amb amanida
(lletuga, blat de moro i
pastanaga)
Fruita

10

Vichissoise
Lluç a la planxa amb patata
bollida
Fruita

11

Arròs brut
Pitera de pollastre amb
colflori gratinada
Fruita

12

Crema de carbassa i
pastanagó
Mussola al forn amb ceba i
tomàquet
Fruita

13

Fideus de brou
Frit de porc
Fruita

16

Crema de verdura de
temporada
Boquerons fregits amb
amanida
Fruita

17

Cuinat de mongeta blanca
Llom torrat amb salsa de
verdura i arròs basmati
Fruita

18

Burballes mallorquines
Cassola d'anelles de
calamar, porro i pastanagó
Fruita

19

Ciurons escaldins
Truita de patata bollida i
espinacs amb verdures
saltejades (bròquil i
pastanagó)
Fruita

20

Macarrons integrals a la
napolitana
Pollastre amb salsa caçadora
i verdures rostides
Fruita

23

Sopa de brou
Truita francesa amb amanida
(lletuga, cogombre i cherry)
Fruita

24

Crema de xampinyons
Bollit d'aletes de pollastre
amb pastanagó, mongeta i
moniato
Fruita

25

Arròs de peix
Mussola amb salsa de
pastanagó
Fruita

26

Cuinat de ciurons
Estofat d'indiot amb
pastanagó i puré de patata
Fruita

27

Crema de carbassa i lleties
Salmó al forn amb alioli i
patata
Flam casolà

30

Crema de llegum i verdura
amb crostons
Ous bollits amb verdures
(mongeta, colflori i bròquil)
Fruita

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

NOVEMBRE

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

La fruita i verdura serà fresca
i de temporada.



Ben Cuinat S.L.

CIF: B57356743
catimoragues.tous@gmail.com

☎ 699 32 62 07


Mª Victoria Mora
Nutrició
Núm. col: 0081

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

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

DILLUNS

2

DIA NO LECTIU

DIMARTS

3

Salsitxes de pollastre a la planxa amb amanida i moniato al microones
Fruita

DIMECRES

4

Bacallà al forn amb salsa de ceba i porro i pa
Fruita

DIJOUS

5

Remenat de bolets i pa amb oli
Fruita

DIVENDRES

6

Croquetes de ciurons i arròs amb verdures saltejades
Fruita

9

Amanida de bulgur amb verdures i pollastre
Fruita

10

Llenties amb couscous i verdures
Fruita

11

Bunyols de bacallà amb parrilada de verdures
Fruita

12

Sopa de ceba amb torrada de pa amb all i formatge
Fruita

13

Verderol amb amanida i patata
Fruita

16

Truita francesa amb formatge i verdures i un tros de pa
Fruita

17

Quinoa amb verdures saltejades i formatge
Fruita

18

Crema de verdures i pitera de pollastre
Fruita

19

Bullit de moniato, verdures i cua de rap
Fruita

20

Pizza amb base de bròquil amb cuixot
Fruita

23

Ciurons amb salsa de coco y curry
Fruita

24

Sopa minestrone pasta i ou escaldat
Fruita

25

Crema de verdures amb crostons
Fruita

26

Dorada a la sal amb verdures
Fruita

27

Burritos integrals amb verdures i pitera de pollastre
Fruita

30

Suprema d'indiot amb verdures i puré de patata
Fruita

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.