

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

DESEMBRE

7

FESTIU

8

FESTIU

9

Cuinat de ciurons
Cassola de peix amb porro i patata
Fruita

10

Arròs brovós de verdures
Hamburguesa fresca amb saltejat de mongetes i alls
Fruita

11

Macarrons integrals a la bolonyesa
Trita francesa amb amanida (lletuga, tomàquet i ceba)
Fruita

14

Crema de verdures d'hivern
Mussola al forn amb patata i verdures
Fruita

15

Arròs napolitana
Trita de colflori bullida i bacallà amb amanida (lletuga, tomàquet i Blat de moro)
Fruita

16

Cuinat de mongeta blanca i carbassa
Suprema d'indiot amb salsa de verdura i puré de patata
Fruita

17

Espaguetis amb saltat de verdures i salsa de tomàquet
Lluç a la planxa amb colflori gratinada
Fruita

18

Sopa de pinyons
Pitera de pollastre arrebossada amb amanida verda (espinacs i canonges)
Fruita

21

Crema de bròquil i ciurons
Cassola d'ous i patata amb verdures
Fruita

22

Sopa de Nadal
Croquetes de bacallà "de na Cati" al forn amb amanida (lletuga, blat de moro i tomàquet)
Torró

BONES VACANCES DE NADAL !!!!
I QUE AQUEST 2021 ENS DEPARI MOLTES ALEGRIES I FELICITAT

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.



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

1

Salmó al forn amb patata i ceba
Fruita

2

Truita de patata bullida i carbassó amb amanida
Fruita

3

Amanida d'hivern amb falafel de lleties
Fruita

4

Crema de verdures amb crostons i pitera de pollastre a la planxa
Fruita

7

FESTIU

8

FESTIU

9

Pizza casolana amb base de bròquil
Fruita

10

Crema de carbassa i lleties vermelles amb crostons al forn i ou bullit
Fruita

11

Amanida de quinoa i col lombarda
Fruita

14

Arròs saltat amb ciurons i verdures
Fruita

15

Llom torrat amb verdures i patata al vapor
Fruita

16

Ous rebatuts amb bolets i pa amb oli
Fruita

17

Pitera de pollastre amb amanida i couscous
Fruita

18

Dorada al forn amb patata i verdures
Fruita

21

Lluç amb patata i verdura amb salsa de pèsol
Fruita

22

Cuixa de pollastre farcida amb arròs
Fruita