

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

GENER

8

Vichissoise
Lluç a la papillot (moniato,
ceba, pebrot)
Fruita

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

La fruita i verdura serà fresca
i de temporada.

11

Sopa de brou
Remanat d'ous amb
xampinyons, ceba i espinacs
Fruita

12

Puré de lleties i verdura
Salsitxes fresques de
pollastre amb amanida
(lletuga, tomàquet i
pastanagó ratllat)
Fruita

13

Cuinat de mongetes blanques
Bacallà al forn amb verdures
(ceba, pebres, mongetes)
Fruita

14

Macarrons amb salsa de
tomàquet i ceba
Pitera de pollastre a la planxa
amb amanida (lletuga,
tomàquet i Blat de moro)
Fruita

15

Amanida (lletuga, tomàquet,
pastanaga i Blat de moro)
Paella mixta
logurt

18

Cuinat de ciurons (patata,
bleda, ceba i tomàquet)
Mussola gratinada amb
galleta picada i verdures
(pastanaga, carbassó, ceba)
Fruita

19

Sopa d'estrelles
Pitera de pollastre a la planxa
amb bròquil al vapor
Fruita

20

Arròs brut
Bollit bord, (ou, mongeta,
pastanagó i colflori)
Fruita

21

Crema de carbassa i
pastanaga
Llom al forn amb patata i salsa
de verdures
Fruita

22

Espaguetis integrals a la
amatriciana (salsa tomàquet,
cuixot, ceba i alfàbrega)
Calamar romana amb
amanida (lletuga, tomàquet i
olives deshossades)
Fruita

25

Crema de ciurons i bròquil
Cassola d'anelles de calamar,
porro i pastanagó
logurt

26

Burballes mallorquines
Truita francesa amb amanida
(brot tendres, blat de moro,
cogombre)
Fruita

27

Arròs amb verdures satejades
Pitera d'indiot a la planxa amb
amanida (lletuga, pastanaga
ratllada)
Fruita

28

Cuinat de mongetes blanques
Bacallà al forn amb salsa de
pastanagó
Fruita

29

Sopa de fideví
Aguiat de pilotes
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


Mª Victoria Mora
Nutrició
Núm. col: 0081

SUGGERIMENTS PER SOPAR A CASA

Completa el dia amb un menú adequat per sopar



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

11

Suprema d'indiots amb
verdures i puré de patata
Fruita

12

Croquetes d'espínacs al forn
amb patata i vedura al forn
Fruita

13

Hamburguesa de pollastre i
espínacs amb amanida
Fruita

14

Sopa de verdures i ou rebatut
Fruita

15

Salmó al forn amb patata i
verdures
Fruita

18

Cuixa de pollastre al forn
amb couscous i verdures
Fruita

19

Sípia a la planxa amb patates
i ceba a l'all i romaní
Fruita

20

Falafel de ciurons i pastanaga
amb amanida
Fruita

21

Truita francesa amb formatge i
amanida i pa
Fruita

22

Pizza casolana de massa
integral amb cuixot dolç i
verdures
Fruita

25

Aletes de pollastre al forn amb
amanida
Fruita

26

Gall "al all" amb verdures i
patata al microones
Fruita

27

Quesadilles casolanes de
formatge i verdures
Fruita

28

Bullit de mongetes, pastanaga,
patata i ou
Fruita

29

Lluç a la planxa amb amanida
i pa amb oli
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.