

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

ABRIL

1

VACANCES DE PASQUA

2

5

6

7

8

9

VACANCES DE PASQUA

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

La fruita i verdura serà fresca i de temporada.

12

Cuinat de mongetes blanques
Mussola al forn amb patata i pebrots
Fruita

13

Amanida verda d'arròs (espinacs, bròquil i pèsols)
Remanat d'ous amb ceba i xampinyons
Fruita

14

Sopa de brou
Pastís de carn casolà
Fruita

15

Cuinat de lleties
Pitera d'indiot a la planxa amb salsa de pastanagó i arròs basmati
Fruita

16

Macarrons integrals amb salsa de verdures i tonyina
Croquetes casolanes de bacallà al forn
Amanida de fruita fresca casolana

19

Ciurons escaldins amb tomàquet i pastanagó
Lluç al forn amb ceba i patata
Fruita

20

Arròs brut
Ous farcits de tonyina amb amanida
Fruita

21

Crema de porro, espinacs i bròquil
Aguiat de pilotes
Fruita

22

Cuinat de mongetes vermelles
Mussola al forn amb salsa de verdures i patata
Fruita

23

Sopa de pinyons
Salsitxes fresques de pollastre amb amanida (romana, roure, tomàquet)
Fruita

26

Fideus de brou
Bacallà al forn amb ceba i bleda
logurt

27

Crema de llegum i verdura
Cuixes de pollastre rostides amb xampinyons i moniato al forn
Fruita

28

Arròs blanc amb salsa de tomàquet
Trita francesa amb amanida (lletuga, tomàquet i pastanaga)
Fruita

29

Cuinat de ciurons
Conill amb ceba
Fruita

30

Amanida (lletuga, tomàquet, blat de moro i ceba)
Fideuà de peix, carn i verdura
Fruita



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

6

7

8

9

12

Hamburguesa completa de peix
Fruita

13

Ous estrellats amb verdures escalivades i pa amb oli
Fruita

14

Taco mexicà de farina integral amb salmó i brots
Fruita

15

Pa amb hummus de 3 Colors (remolatxa, alvocat i normal)
Fruita

16

Pitera de pollastre amb carxofes trempades i patata al microones
Fruita

19

Truita francesa amb cuixot i amanida
Fruita

20

Pastís de carn amb puré de patata
Fruita

21

Broqueta de tonyina i verdures amb pa
Fruita

22

Aletes de pollastre amb curry i saltejat d'arròs i verdures
Fruita

23

Torrada de pebres torrats amb boquerons i guacamole
Fruita

26

Revolt d'espàrrecs verds amb amanida i patata panadera
Fruita

27

Calamar i verdures a la planxa amb arròs
Fruita

28

Couscous amb verdures i anxoes
Fruita

29

Lluç a la planxa amb amanida i quinoa
Fruita

30

Saltejat de pèsols amb tomàquet ratllat i cuixot
Fruita