

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Amanida de mongeta vermella
Pitera torrada amb saltejat d'albergínia i ceba
Fruita

2

Arròs cubana (amb ou)
Lluç amb patata i salsa de pebrots vermells
Fruita

3

Crema de carbassó
Truita campera amb trempó
Fruita

4

Amanida de pasta d'estiu (carbassó, tonyina i pastanaga)
Lasanya de carabassó amb pernil dolç i formatge
Fruita

7

Fideus de brou
Aguiat de bacallà porro i pastanagó
Fruita

8

Mongetes blanques amb trempó
Cuixa de pollastre amb carbassó gratinat amb formatge
Fruita

9

Amanida d'arròs amb verdures escalivades (pebrot, albergínia i ceba)
Sipia amb ceba
Fruita

10

Puré de llegum i verdura amb crostons
Pitera d'indiot a la planxa amb patata i orenga al forn
Fruita

11

Espaguetis amb verdures
Ous farcits de tonyina
logurt

14

Arròs saltejat amb verdures i romaní
Mussola a la planxa amb tomàquet trempat
Fruita

15

Crema de verdures
Amanida campera (patata, tomàquet, pebrot, olives, ou i tonyina)
Fruita

16

Sopa de lletres
Albergínies farcides de carn amb salsa de tomatiga i pebrot vermell
Fruita

17

Amanida de ciurons, carbassó i pastanaga
Llom torrat amb brots tendres
Fruita

18

Macarrons integrals a la napolitana
Lluç a la planxa amb ensaladilla
Fruita

21

Sopa de pinyons
Frittata de verdures (carbassó, ceba, albergínia)
Fruita

22

Amanida d'estiu (lletuga, tomàquet, pastanagó, blat de moro, síndria)
Hamburguesa de pollastre amb patata fregida
Coca de xocolata

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

JUNY

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

La fruita i verdura serà fresca i de temporada.



BONES VACANCES D'ESTIU !!!!!

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


Mra Victoria 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

Amanida de couscous amb dàtils i pinyons
Fruita

2

Broqueta de gall d'indi amb patata i verdures al forn
Fruita

3

Pop a la gallega
Fruita

4

Ous estrellats amb patata, albergínia i pebrot
Fruita

7

Amanida d'estiu (lletugues, tomàquet, pebre, albercoc i formatge fresc) amb pa amb oli

8

Croquetes de bacallà amb amanida de bulgur
Fruita

9

Crema freda de meló i pèsols saltejat amb pernil i xips de patata
Fruita

10

Crep de verdures i tonyina
Fruita

11

Pa amb oli amb amanida formatge de cabra, nous i papaya

14

Sípia a la planxa amb patata i verdura
Fruita

15

Cuixa de pollastre a la brasa amb arròs i verdures
Fruita

16

Meló amb pernil i amanida amb hummus

17

Quinoa saltejada amb verdures i edamame
Fruita

18

Gazpatxo i pitera de pollastre a la planxa amb patata
Fruita

21

Libret de llom amb formatge i amanida
Fruita

22

Pizza casolana hawaiana amb pinya