

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch  
**MIGDIA**

**SETEMBRE**

10

Macarrons bolonyesa  
Truita francesa amb lletuga  
trepada  
Fruita

13

Amanida de lleties (lletuga,  
pastanaga i tomàquet)  
Mussola al forn amb carbassó  
i ceba  
Fruita

14

Amanida campera (patata  
bollida, tonyina, tomàquet i  
pebrot verd)  
Hamburguesa mixta amb brots  
tendres  
Fruita

15

Crema de carbassó  
Alberginies farcides de carn  
picada al forn amb saltejat de  
tomàquet, ceba i pebrot  
vermell  
Fruita

16

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita de pebrot vermell i ceba  
amb amanida (lletuga i  
pastanagó)  
Fruita

17

Amanida fresca d'estiu  
(lletuga, tomàquet, ceba i  
síndria)  
Fideuà de peix, carn i verdura  
logurt

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

La fruita i verdura serà fresca  
i de temporada.

20

Crema de xampinyons  
Aguiat de sípia amb ceba i  
patata  
Fruita

21

Mongetes blanques amb  
trepó  
Truita d'albergínia, pastanagó i  
ceba amb lletugues variades  
Fruita

22

Arròs napolitana  
Lassanya de carbassó amb  
cuixot i formatge  
Fruita

23

Ciurons escaldins  
Pitera de pollastre a la planxa  
amb puré de patata  
Fruita

24

Fideu de brou  
Calamar romana amb amanida  
(lletuga, tomàquet i olives  
deshossades)  
Fruita

27

Puré de llegum i verdura amb  
crostons  
Truita paisana amb tomàquet  
trempat  
logurt

28

Sopa d'estrelles  
Tumbet de mussola  
Fruita

29

Amanida verda d'arròs  
(carbassó, bròquil, pèsols)  
Cuixa de pollastre amb  
xampinyons  
Fruita

30

Cuinat de lleties  
Lluç al forn amb picadillo i  
carbassó  
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



**Mra 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

13

Rellom farcit amb panses i  
verdures  
Fruita

14

Amanida variada amb  
formatge de cabra i nous i pa  
amb oli  
Fruita

15

Arròs saltejat amb pisto de  
verdures i ciurons  
Fruita

16

Bacallà al forn amb patata i  
verdures  
Fruita

17

Guatllera a la planxa amb  
verdures  
Fruita

20

Truita francesa amb amanida i  
mill  
Fruita

21

Nuggets de rap amb  
tomàquet i cogombre trempat  
Fruita

22

Hamburguesa de lleties i  
quinoa amb amanida  
Fruita

23

Gazpatxo amb ou bullit i  
crostons de pa al forn  
Fruita

24

Filet d'indiot a la planxa amb  
xips de patata i verdures  
Fruita

27

Pitera de pollastre a la planxa  
amb trempó  
Fruita

28

Broqueta de pollastre i  
verdures  
Fruita

29

Pa amb hummus de ciurons i  
alvocat  
Fruita

30

Xampinyons farcits amb ous  
de guatlla i amanida  
Fruita

Contraçuixa de pollastre al  
forn amb couscous al curry  
vermell  
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.