

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch  
MIGDIA

SETEMBRE

12

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

13

Arròs amb salsa de tomàquet  
Pitera de pollastre a la planxa amb verdures saltejades  
Fruita

14

Crema de verdures  
Trita paisana amb amanida (lletuga i cogombre)  
Fruita

15

Amanida campera (patata bollida, tonyina, tomàtiga i prebe verd)  
Lluç al forn amb picadillo i verdures  
Fruita

16

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

19

Ciurons escaldins  
Ous farcits amb lletuga i pastanagó ratllat  
Fruita

20

Arròs napolitana  
Lassanya de carbassó amb cuixot i formatge  
Fruita

21

Mongetes blanques amb trempó  
Trita d'albergínia, ceba amb amanida  
Fruita

22

Crema de carbassó  
Aguiat de sípia amb ceba i patata  
Fruita

23

Macarrons integrals amb salsa de nata i bolets  
Hamburguesa mixta amb brots tendres  
Fruita

26

Puré de llegum i verdura amb crostons  
Trita francesa amb formatge i tomàquet trempat  
logurt

27

Fideus de brou  
Tumbet de mussola al forn  
Fruita

28

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

29

Ensaladilla  
Calamar romana amb amanida (lletuga, tomàquet i olives farcides)  
Fruita

30

Cuinat de lleties  
Cuixa de pollastre al forn amb ceba i pastanagó  
Fruita

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

La fruita i verdura serà fresca i de temporada.



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<sup>a</sup> Victòria Mora  
Nutrició  
Núm. col: 0081

# SUGGERIMENTS PER SOPAR A CASA

Completa el dia amb un menú adequat per sopar



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

Saltejat de verdures i pollastre  
amb arròs.  
Fruita

13

Revolt amb gambes i verdures  
Fruita

14

“Fajita” de pollastre amb  
pebres escalivats  
Fruita

15

Pa amb oli amb formatge i  
tomàquet trempat  
Fruita

16

Salmó a la planxa amb  
verdures  
Fruita

19

Lluç a la planxa amb graellada  
de verdures  
Fruita

20

Calamar a la planxa amb  
verdures i patata  
Fruita

21

Sopa de fideus amb ou  
Fruita

22

Pitera d'indiot a la planxa amb  
verdures saltejades  
Fruita

23

Amanida d'endívies amb salsa  
roquefort i anous  
Fruita

26

Amanida de couscous  
(tomàquet, pastanagó, ceba i  
boquerons)  
Fruita

27

Hamburguesa de ciurons  
(falafel) amb amanida  
Fruita

28

Broqueta de peix i verdura  
amb patata  
Fruita

29

Wok d'arròs amb pitera de  
pollastre i verdures  
Fruita

30

Pizza casolana de verdures  
amb ou  
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.