

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

OCTUBRE

1
Pasta de llacets amb ou
bollit, ceba i carbassó
Pitera de pollastre a la planxa
amb trempó
Fruita

4
Ciurons trempats
Lluç al forn amb ceba i
xampinyons
Fruita

5
Sopa de brou
Cuixes de pollastre al forn
amb saltejat de mongeta i
pastanagó
Fruita

6
Arròs brut
Truita amb tonyina, ceba i
espinacs
Fruita

7
Cuinat de mongetes
vermelles
Salsitxes de pollastre amb
amanida (lletuga i tomàquet)
Fruita

8
Macarrons integrals amb
salsa de tomàquet i salmó
Croquetes de verdura amb
lletuga, pastanagó i ceba
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
FESTIU

12
FESTIU

13
Burballes mallorquines
Filet de lluç al forn amb ceba i
pebrot (6)
Fruita

14
Crema de ciurons i verdures
Cassola de llom amb
xampinyons i puré de patata
Fruita

15
Arròs de peix
Truita francesa amb cogollo
logurt

18
Crema de carbassa i
pastanagó
Aguiat de peix amb anelles
de calamar i porro
Fruita

19
Arròs a la napolitana
Truita francesa amb lletuga i
tomàquet
Fruita

20
Cuinat de lleties
Bacallà amb carbassó i ceba
al forn
Fruita

21
Amanida de tonyina, poma i
nous
Macarrons a la bolonyesa
Bunyols

22
Ciurons escaldins amb ceba,
tomàtiga i pastanagó
Bollit d'aletes amb moniato i
mongeta
Fruita

25
Cuinat de mongetes blanques
Lluç al forn amb ceba i bleda
logurt

26
Arròs saltejat amb verdures
Pitera de pollastre a la planxa
amb lletuga, tomàquet i
pastanaga
Fruita

27
Crema de verdura amb
crostons
Cassola d'ous amb porro i
pebrots
Fruita

28
Fideus de brou
Estofat de bou amb pilotes
Fruita

29
Porrusalda (sopa de patata i
verdures)
Mussola amb verdura
saltejada i salsa verda
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

M^a 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

4

Amanida césar amb crostons
al forn
Fruita

5

Escalivada amb ou bullit i pa
Fruita

6

Indiot a la planxa amb alls
tendres, porro i patata
Fruita

7

Llobarro al forn amb patata i
verdura
Fruita

8

Crema de carbassó i llenties
vermelles amb crostons al
forn
Fruita

11

FESTIU

12

FESTIU

13

Truita francesa amb trempó
Fruita

14

Canelons d'albergínia i
sardina
Fruita

15

Wok de couscous amb
pollastre i verdures
Fruita

18

Hamburguesa de pollastre i
espinacs amb panet casolà
Fruita

19

Bullit de verdures, patat i rap
Fruita

20

Arròs integral amb lluç i
amanida
Fruita

21

Falafel de moniato i ciurons
amb amanida
Fruita

22

Pizza casolana amb verdures
Fruita

25

Remanat d'ous amb
tomàquet i espinacs
Fruita

26

Crema de carbassa i porro
amb crostons
Fruita

27

Sopa de pasta i verdura amb
pollastre desfilagat
Fruita

28

Lluç a la papillot amb patata i
verdures
Fruita

29

Nuggets de llenties amb
amanida
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.