

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA
DESEMBRE

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

La fruita i verdura serà fresca i de temporada.

		1	2	3
		Arròs de peix Salsitxes de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita	Cuinat de lleties Cassola de peix amb porro i patata Fruita	Amanida (lletuga, lombarda, blat de moro i ceba) Tallarins "frutti di mare" Fruita
6	7	8	9	10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Cuinat de ciurons Cassola d'ous amb porro i pebrots logurt	Macarrons amb verdures saltejades i salsa de tomàquet Mussola al forn amb ceba i xampinyons Fruita
13	14	15	16	17
Cuinat de mongetes blanques Trita francesa amb amanida (lletuga, blat de moro i pastanagó) Fruita	Crema de carbassa i porro Aletes de pollastre al forn amb patata fregida Fruita	Sopa de brou Bacallà amb moniato al forn i salsa de pebres vermelles Fruita	Ciurons escaldins Bistec a la planxa amb brots tendres Fruita	Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga i Blat de moro) Paella mixta Fruita
20	21	22		
Cuinat de lleties Ous rebatuts amb bolets Fruita	Crema de verdures Estofat d'indiot amb puré de patata Fruita	Sopa de Nadal Croquetes de bacallà "de na Cati" al forn amb amanida (lletuga, blat de moro i tomàquet) Torró		

**BONES VACANCES DE NADAL I FELIÇ ANY NOU**

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



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

Crema de verdures amb crostons i ou bollit
Fruita

2

Pitera de pollastre a la planxa amb amanida i moniato al microones
Fruita

3

Trita de patata bullida, carbassa i ceba amb amanida
Fruita

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

9

Sopa minestrone amb pasta i rap
Fruita

10

Pa de pita farcit de pollastre i verdures
Fruita

13

Taco mexicà de corvina amb guacamole
Fruita

14

Trita francesa amb formatge i verdures i un tros de pa
Fruita

15

Pizza de base de colflori amb cuixot
Fruita

16

Bullit de moniato, verdures i rap
Fruita

17

Quinoa amb verdures saltejades i salmó
Fruita

20

Lluç amb patata i verdura amb salsa de pèsol
Fruita

21

Filet de bacallà amb parrilada de verdures
Fruita

22

Cuixa de pollastre farcida amb salsa de verdures i arròs
Fruita