

DILLUNS

10

Vichissoise
Lluç a la papillot (moniato,
ceba, pebrot)
Fruita

DIMARTS

11

Crema de ciurons i bròquil
Hamburguesa mixta fresca
amb patata al forn gratinada
amb formatge
Fruita

DIMECRES

12

Burballes mallorquines
Trita francesa amb amanida
(brots tendres, blat de moro,
cogombre)
logurt

DIJOUS

13

Arròs amb verdures satejades
Cuixa de pollastre al forn amb
bròquil i ceba
Fruita

DIVENDRES

14

Cuinat de mongetes blanques
Bacallà al forn amb verdura i
salsa de pastanagó
Fruita

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

GENER

17

Sopa de brou
Remanat d'ous amb
xampinyons, ceba i espinacs
Fruita

18

Puré de llenties i verdura
Escalop casolà amb patata al
forn
Fruita

19

Cuinat de mongetes blanques
Mussola a la planxa amb
iceberg i cherrys
Fruita

20

Macarrons amb salsa de
tomàquet i ceba
Pitera de pollastre a la planxa
amb verdures saltejades
Fruita

21

Amanida (lletuga, tomàquet,
pastanaga i Blat de moro)
Paella mixta
logurt

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

La fruita i verdura serà fresca
i de temporada.

24

Crema de verdures d'hivern
amb crostons al forn
Cassola de calamar amb porro
i tomàtiga
Fruita

25

Arròs napolitana
Trita de colflori bullida amb
amanida (lletuga, tomàquet i
blat de moro)
Fruita

26

Cuinat de mongeta blanca i
carbassa
Pitera de pollastre amb salsa
de verdura i puré de patata
Fruita

27

Espaguetis amb saltat de
verdures i salsa de tomàquet
Lluç a la planxa amb bròquil
gratinat
Fruita

28

Crema de bròquil i ciurons
Bollit bord (amb verdures i
ous)
Fruita



31

Sopa de pinyons
Cassola d'ous amb verdures
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

10

Sopa de pasta amb pollastre
bullit
Fruita

DIMARTS

11

Pa amb oli amb verdures
saltejades i ou a la planxa
Fruita

DIMECRES

12

Quinoa amb ciurons i
verdures
Fruita

DIJOUS

13

Croquetes d'espínacs al forn
amb patata i vedura al forn
Fruita

DIVENDRES

14

Suprema d'indiots amb
verdures i puré de patata
Fruita

17

Hamburguesa de pollastre i
espínacs amb amanida
Fruita

18

Salmó al forn amb patata i
verdures
Fruita

19

Cuixa de pollastre al forn amb
couscous i verdures
Fruita

20

Sípia a la planxa amb patates
i ceba a l'all i romaní
Fruita

21

Falafel de ciurons i pastanaga
amb amanida
Fruita

24

Pizza casolana de massa
integral amb cuixot dolç i
verdures
Fruita

25

Crema de ciurons i carbassa
amb crostons al forn
Fruita

26

Bullit de mongetes,
pastanaga, patata i ou
Fruita

27

Aletes de pollastre al forn
amb amanida
Fruita

28

Gall "al all" amb verdures i
patata al microones
Fruita

31

Quesadilles casolanes de
formatge i verdures
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.