

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

**MENÚ Ceip Eleonor Bosch**  
**MIGDIA**
**FEBRER**

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

La fruita i verdura serà fresca i de temporada.

1

Crema de mongetes blanques i verdura amb crostons al forn  
 Bollit de patata, pastanagó, mongeta i aletes de pollastre  
 Fruita

2

Espaguetis amb verdures  
 Lluç al forn amb bleda i tomàquet de ramellet  
 Fruita

3

Cuinat de lleties  
 Pollastre amb salsa caçadora i patates rostides  
 Fruita

4

Arròs amb col  
 Croquetes casolanes de bacallà al forn amb amanida (brots, pastanaga)  
 Flam casolà

7

Ciurons escaldins  
 Truita de patata bollida, xampinyons, ceba i espinacs amb lletuga  
 Fruita

8

Sopa de brou  
 Conill amb ceba i mongetes verdes  
 Fruita

9

Arròs 3 delícies amb pèsols, mongetes, pastanagó  
 Ous farcits de tonyina amb amanida (lletuga, ceba, tomàquet)  
 Fruita

10

Crema de xampinyons  
 Estofat de bou amb pilotes  
 Fruita

11

Macarrons integrals a la bolonyesa  
 Mussola amb gambes, ceba i porro  
 Fruita

14

Crema de carbassa i pastanagó  
 Bacallà a la mallorquina logurt

15

Cuinat de ciurons (patata, bleda, ceba i tomàquet)  
 Salsitxes de pollastre amb lletuga i pastanagó  
 Fruita

16

Arròs de peix  
 Truita francesa amb amanida (brots vàris, espàrrecs blancs)  
 Fruita

17

Fideus de brou  
 Aguiat de pollastre amb xampinyons i puré de patata  
 Fruita

18

Tallarins amb salsa de nata i verdura (xampinyons, espinacs i ceba)  
 Lluç a la planxa amb verdures saltejades  
 Fruita

21

Arròs brut  
 Truita paisana amb amanida (brots tendres, pastanagó i blat de moro)  
 Fruita

22

Cuinat de mongeta vermella (patata, bleda, ceba i tomàquet)  
 Llom torrat amb salsa de verdures i arròs  
 Fruita

23

Sopa de brou  
 Aguiat de sípia amb ceba  
 Fruita

24

Crema de ciurons i bròquil  
 Pitera de pollastre torrada amb colflori gratinada  
 Fruita

25

**NO LECTIU**

28

**FESTA ESCOLAR UNIFICADA**

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



## 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

Couscous amb verdures, panses i formatge feta  
Fruita

2

Salsitxes a la riojana amb patates  
Fruita

3

Sopa minestrone amb ou escaldat  
Fruita

4

Raols de junquillo amb amanida  
Fruita

7

Pitera d'indiot amb saltejat amb arròs i verdures saltejades  
Fruita

8

Bullit de rap amb verdures i patata  
Fruita

9

Hamburguesa de ciurons i verdures amb amanida  
Fruita

10

Crema de moniato i carbassa amb crostons  
Fruita

11

Trita francesa amb pa amb oli i amanida  
Fruita

14

Ous amb espinacs i xampinyons amb arròs  
Fruita

15

Xipiróns saltejats amb alls i patató amb mongetes  
Fruita

16

Fajita de verdures saltejades i pollastre amb espècies  
Fruita

17

Salmó a la papillot amb verdura  
Fruita

18

Crema de lleties vermelles i verdures amb crostons al forn  
Fruita

21

Sémola de blat amb pollastre desmenussat  
Fruita

22

Lluç al forn amb verdures i xips de patata al forn  
Fruita

23

Pizza casolana integral amb verdures i ou  
Fruita

24

Creps casolans farcit amb verdura i anxoves  
Fruita

25

NO LECTIU

28

FESTA ESCOLAR  
UNIFICADA