

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

1

2

3

4

DIA NO LECTIU

Ciurons cuinats amb espinacs
Cassola d'ous amb bacallà,
porro i prebe vermell
Fruita

Crema de pastanagó
Pitera de pollastre torrada amb
arròs basmati
Fruita

Amanida de brots tendres,
pastanagó i blat de moro
Fideuà de carn i peix
Fruita
Flam casolà

7

8

9

10

11

Cuinat de mongetes blanques
Truita de moniato bollit i
pebrots amb (brots, tomàquet)
Fruita

Arròs de peix
Hamburguesa mixta fresca
amb patata fregida
Fruita

Crema de colflori i ciurons
Mussola al forn amb
pastanagó i ceba
Fruita

Fideus de brou
Escaldums de pollastre amb
verdures
Fruita

Amanida de tonyina, poma i
anous
Espaguetis integrals amb salsa
de verdures i pollastre
Fruita

14

15

16

17

18

Crema de blada, colflori,
espinacs i faves seques
Ous bollits amb ensaladilla
Fruita

Arròs amb verdures saltejades
Cuixes de pollastre rostides
amb xampinyons saltejats
amb alls
Fruita

Burballes mallorquines
Lluç al forn amb ceba i bròquil
logurt

Ciurons escaldins
Pitera de pollastre a la planxa
amb salsa jardinera i patata al
forn
Fruita

Vichyssoise
Frit de peix i marisc amb prebe
vermell, grells i pèsols
Fruita

21

22

23

24

25

Cuinat de mongetes vermelles
Truita de bledes i amb
amanida
Fruita

Fideus de caseta amb fesols
Bacallà a la mallorquina
Fruita

Crema de pèsols i verdures
Cordon Blue casolà amb brots
tendres i tomàquet
Fruita

Arròs brut
Aguiat d'anelles de calamar
amb tomàquet, pèsols i
pastanagó
Fruita

Macarrons bolonyesa
Croquetes casolanes
d'espinacs (al forn) amb
amanida
Fruita

28

29

30

31

Sopa de brou
Filet de lluç amb picadillo al
forn i colflori gratinada
Fruita

Cuinat de lleties
Bollit d'aletes de pollastre
amb mongeta i pastanagó
Fruita

Tallarins a la carbonara
Truita francesa amb amanida
(lletuga, blat de moro i
tomàquet)
Fruita

Crema de verdures amb
crostons al forn
Cuixa de pollastre al forn amb
patata i ceba
Fruita

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

MARÇ

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·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



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 DIA NO LECTIU	2 Quinoa amb saltejat de verdures i pollastre Fruita	3 Trita francesa amb formatge i amanida amb un tros de pa Fruita	4 Amanida variada amb empanadilles casolanes Fruita
7 Tonyina a la planxa amb amanida d'arròs Fruita	8 Espaguetis de carbassa amb salsa bolonyesa Fruita	9 Trita de patata i ceba amb amanida Fruita	10 Cuixa de pollastre i verdures amb patata al Caliu Fruita	11 Falafels de lleties amb amanida Fruita
14 Crep de cuixot i formatge amb amanida Fruita	15 Bacallà amb salsa de tomàquet i arròs basmati Fruita	16 Fiambre de pollo casolà amb puré de patata al romaní Fruita	17 Ramen amb fideus d'arròs i ou Fruita	18 Tofu amb verdures i patata Fruita
21 Pizza casolana al gust amb base de colflori Fruita	22 Xampinyons farcits d'ous de codorniu amb patata al forn Fruita	23 Couscous amb verdures i ou estrellat Fruita	24 Xipirons saltejats amb verdures i arròs Fruita	25 Broqueta de pollastre amb verdures i patata especiades. Fruita
28 Trita de patata i ceba amb amanida Fruita	29 Sopa de peix (amb trocets de peix) Fruita	30 Crema de mongetes blanques i carbassa Fruita	31 Amanida de formatge fresc, avellanes i mango amb pa amb oli	