

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MENÚ Ceip Eleonor Bosch
MIGDIA

ABRIL

1

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

4

Cuinat de mongetes blanques
Trita de carxofes i ceba amb
enciam
Fruita

5

Fideus de brou
Pitera de pollastre
arrebossada amb menestra de
verdures
Fruita

6

Crema de carbassa i ciurons
Aguiat de sípia amb ceba
Fruita

7

Arròs brovós de verdures
Aletes de pollastre al forn amb
brots tendres
Fruita

8

Macarrons a la bolonyesa
Lluç al forn amb verdures
Fruita

11

Arròs a la napolitana
Trita francesa amb amanida
(lletuga, tomàquet)
Fruita

12

Sopa de brou
Lluç a la planxa amb all i
julivert amb verdura saltejada
Fruita

13

Crema de bròquil i carbassó
Frit de Pasqua: amb
patata, carxofa, pèsols i faves
tendres
Fruita

14

VACANCES DE PASQUA

15

25

Crema de verdures amb
crostons al forn
Cassola d'ous amb verdures
Fruita

26

Amanida verda d'arròs
Llom de porc a la planxa amb
pebrot, ceba i pastanagó
Fruita

27

Amanida (lletuga, lombarda,
poma i tonyina)
Tallarins "frutti di mare"
logurt

28

Cuinat de ciurons
Cuixa de pollastre al forn amb
patata i llimona
Fruita

29

Sopa de lletres
Bacallà al forn amb verdures
Fruita



Els nostres plats poden contenir els següents aliments al·lèrgicogenes:

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



Mª Victoria 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

Salmó al forn amb patata i
verdures
Fruita

5

Truita de verdures i moniato
Fruita

6

Wok de pollastre al curry amb
verdures i arròs

7

Gall amb ceba i amanida
Fruita

8

Sémola d'arròs amb verdures i
ou rebatut
Fruita

11

Fals couscous de colflori amb
amb pitera de pollastre a la
planxa
Fruita

12

Crema de verdures amb
crostons i ou passat per aigua

13

Tacos de farina de ciurons
farcits de verdures
Fruita

14

VACANCES DE PASQUA

15

25

Llubina a la sal amb patata i
verdures
Fruita

26

Saltejat de mongetes blanques
amb salsa de tomàquet i
romaní
Fruita

27

Bollit de verdures amb patata
i ou

28

Amanida d'endívies amb
tonyina i pa amb oli
Fruita

29

Pizza napolitana
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.