

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

**MENÚ Ceip Eleonor Bosch**  
**MIGDIA**
**JUNY****1**

Espirals d'estiu (carbassó,  
tonyina i pastanaga)  
Lasanya de carbassó amb  
cuixot dolç i formatge  
Fruita

**2**

Llenties trempades (enciam,  
tomàquet, pebre)  
Pitera torrada amb saltejat  
d'albergínia i pastanagó  
Fruita

**3**

Crema de verdures amb  
crostons  
Gall al forn amb pebrots i ceba  
logurt

**6**

Arròs saltejat amb verdures  
Mussola a la planxa amb  
tomàquet trempat  
Fruita

**7**

Ciurons amb verdures  
saltejades  
Trita de patata i ceba amb  
cogollos i pastanagó ratllat  
Fruita

**8**

Sopa de lletres  
Albergínies farcides de carn  
amb salsa de tomatiga i prebe  
vermell  
Fruita

**9**

Macarrons integrals a la  
napolitana  
Lluç a la planxa amb  
ensaladilla  
Fruita

**10**

Crema de carbassó  
Amanida campera (patata,  
tomàquet, pebrot, olives, ou i  
tonyina)  
Fruita

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

La fruita i verdura serà fresca  
i de temporada.

**13**

Sopa de pinyons  
Frittata de verdures (carbassó,  
ceba, albergínia)  
Fruita

**14**

Amanida d'estiu (lletuga,  
tomàquet, pastanagó, blat de  
moro, síndria)  
Hamburguesa de pollastre  
amb patata al forn  
logurt

**15**

Amanida de ciurons, carbassó  
i pastanaga  
Aletes de pollastre al forn amb  
brots tendres  
Fruita

**16**

Arròs 3 delícies amb pèsols,  
mongetes, pastanagó  
Sipia amb ceba  
Fruita

**17**

Espaguetis amb verdures  
Ous farcits de tonyina amb  
amanida (lletuga, ceba,  
tomàquet)  
Fruita

**20**

Puré de llegum i verdura amb  
crostons  
Aguiat de bacallà porro i  
pastanagó  
Fruita

**21**

Amanida d'arròs amb verdures  
escalivades (pebrot, albergínia i  
ceba)  
Nuguets de pollastre casolans  
amb amanida  
Fruita

**22**

Mongetes blanques amb  
trempó  
Trita francesa amb verdures a  
la planxa  
Fruita

**23**

Amanida (lletuga, tomàquet,  
pastanaga i blat de moro)  
Fideuà mixta  
Coca de xocolata

**BONES VACANCES D'ESTIU PER TOTS !!!**


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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Broqueta de gall d'indi amb patata i verdures al forn  
Fruita

2

Pop a la gallega  
Fruita

3

Ous estrellats amb patata, albergínia i pebrot  
Fruita

6

Amanida d'estiu (lletugues, tomàquet, pebre, albercoc i formatge fresc) i pa amb oli

7

Croquetes de bacallà amb amanida de bulgur  
Fruita

8

Crema freda de meló i pèsols saltejat amb pernil i xips de patata  
Fruita

9

Crep de verdures i tonyina  
Fruita

10

Pa amb oli amb amanida formatge de cabra, nous i papaya

13

Sardines a la planxa amb patata i verdura  
Fruita

14

Pizza casolana de verdures amb ou  
Fruita

15

Bollit de rap amb verdures i moniato  
Fruita

16

Quinoa saltejada amb verdures i edamame  
Fruita

17

Gaspatxo i pitera de pollastre a la planxa amb patata  
Fruita

20

Llibret de llom amb formatge i amanida  
Fruita

21

Pizza casolana hawaina amb pinya

22

Llenguado a la planxa amb amanida i puré de patata  
Fruita

23

Crema de carbassó i pèsols amb crostons  
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.