

DILLUNS

3

Amanida campera (patata, pebre, tomàquet, olives, tonyina)
Croquetes de pollastre amb lletuga
Fruita

DIMARTS

4

Crema de carbassó
Llom torrat amb verdures a la planxa
Fruita

DIMECRES

5

Ciurons amb trempó
Trita de patata bollida i ceba amb brots tendres
Fruita

DIJOUS

6

Arròs brovós de verdures
Lluç a la planxa amb menestra
Fruita

DIVENDRES

7

Espaguetis integrals a la bolonyesa
Ou bollit amb verdura saltejada amb alls
logurt



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA**OCTUBRE**

10

Sopa de brou
Mussola a la planxa amb lletugues variades
Fruita

11

Cuinat de lleties
Cuixa de pollastre al forn amb ceba i carbassó
Fruita

12

FESTIU

13

Crema de mongetes blanques i pastanag
Ous estrellats amb patata fregida
Fruita

14

Arròs amb salsa de tomàquet
Pitera de pollastre a la planxa amb mongetes tendres saltejades amb alls
Fruita



Els menús van acompanyats d'aigua

17

Burballes mallorquines
Lluç a la planxa amb amanida (mesclum, pastanagó i blat de moro)
Fruita

18

Couscous amb verdures saltejades
Salsitxes de pollastre amb tomàquet trempat i orenga
Fruita

19

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

20

Ciurons escaldins
Bollit (mongeta, pastanagó, bleda i ou)
Fruita i bunyols

21

Crema de verdures
Estofat de vedella (amb verdures i patata)
Fruita

Alternam pa integral, blanc i moreno



24

Crema de lleties i carbassó
Trita de patata i pebre vermell amb brots tendres
Fruita

25

Arròs brut
Aletes de pollastre amb carbassa i ceba al forn
Fruita

26

Fideví
Bacallà a la mallorquina
Fruita

27

Cuinat de mongetes vermelles
Remenat d'ous amb verdures de temporada
Fruita

28

Amanida de tardor (roure, brots de soja, pastanagó i formatge)
Paella de carn i verdures
Fruita



fruita i verdura fresca i de temporada

31

DIA LLIURE ELECCIÓ

Els iogurts contenen menys de 12g de sucres/100g



Per cuinar s'utilitza oli d'oliva, per trempar en cru oli d'oliva verjo i per fregir oli de girasol alt oleïc

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

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 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
3 Cuos cous amb ciurons i verdures Fruita	4 Crema de pastanagó i truita francesa Fruita	5 Rap bollit amb patata i bròquil Fruita	6 Cuixa deshosada a la planxa amb quinoa i verdures Fruita	7 Pa amb oli amb pebres torrats i formatge semi Fruita
10 Truita de patata i verdures Fruita	11 Sandvitx vegetal amb maionesa casolana i tonyina Fruita	12 FESTIU	13 Verderol a la planxa amb carbassó i un tros de pa Fruita	14 Crep salat al gust amb variat de lletugues Fruita
17 Pitera d'indiot amb saltejat de verdures i patata fregida Fruita	18 Pudding de verdures i moniato Fruita	19 Lluç a la papillot amb verdures i quinoa Fruita	20 Wok de verdures saltejades amb salsa de soja i pitera de pollastre Fruita	21 Mongetes pintes amb verdures i couscous Fruita
24 Baguette pizza margarita amb canonges Fruita	25 Amanida de formatge de cabra, nous i tomàquet secs amb pa amb oli Fruita	26 Crema de carbassa i curry amb ou bollit Fruita	27 Macarrons amb falsa bolonyesa i verdures Fruita	28 Pa de pita amb verdures i indiot amb espècies Fruita
31 DIA LLIURE ELECCIÓ				

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.