

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

MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA**NOVEMBRE**

1

FESTIU

2

Crema de carbassa
Aguiat de bacallà porro i
pastanagó
Fruita

3

Macarrons integregals a la
napolitana
Trita francesa amb amanida
(lletuga, tomàquet, blat moro)
Fruita

4

Cuinat de mongetes blanques
Cuixa de pollastre al forn amb
patata i ceba
Fruita

7

Fideus de brou
Bollit de verdura (sense
patata) i ous
logurt

8

Cuinat de lenties amb bleida i
carbassa
Hamburguesa de pollastre
amb patates al forn
Fruita

9

Arròs de peix
Lluç a la papillot amb verdures
(ceba, espinacs, pastanagó)
Fruita

10

Crema de verdures
Trita paisana (amb moniato i
ceba) amb iceberg, tomàquet i
pastanagó ratllat
Fruita

11

Ensalada de lletuga amb
pinya, poma i pitera de
pollastre
Tallarins a la carbonara amb
ceba, xampinyons i bacó
Fruita

14

Porrusalda (sopa de patata i
verdures)
Lluç a la planxa amb lletuga i
cherrys
Fruita

15

Crema de bròquil i ciurons
Pollastre "al ajillo" amb puré
de patata
Fruita

16

Sopa de pinyons
Mussola al forn amb verdures
(ceba, pastanagó i colflori)
Fruita

17

Arròs brovós de verdures
Revolt de bolets
Fruita

18

Cuinat de mongeta vermella
Escalop de pollo amb
carbassó gratinat amb
formatge
Fruita

21

Crema de lenties vermelles
Cassola d'anelles de calamar
Fruita

22

Cuinat de ciurons amb
verdures
Trita de patata bollida, ceba i
sardines amb brots tendres
Fruita

23

Sopa de lletres
Aguiat de pilotes
logurt

24

Mongetes verdes saltejades
amb cuixot salat
Ou estrellat amb patata fregida
Fruita

25

Macarrons amb pesto de
bròquil
Pitera de pollastre a la planxa
amb verdures saltejades
Fruita

28

Fideus de peix amb sípia
Trita paisana amb
xampinyons saltejats amb alls
Fruita

29

Vichyssoise (crema de
porros)
Llom a la planxa amb amanida
(roure, pastanagó ratllat, blat
de moro)
Fruita

30

Cuinat de lenties i verdures
Bacallà al forn amb verdures
FruitaEls menús van
acompanyats
d'aiguaAlternam pa
integral, blanc
i morenofruita i verdura
fresca i de
temporadaPer cuinar s'utilitza oli
d'oliva, per trempar
en cru oli d'oliva verjo
i per fregir oli
de girasol alt oleïcEls iogurts contenen
menys de 12g
de sucres/100g

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



Alguns consells

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Arrò saltejat amb verdures i ou a la planxa Fruita	3 Pitera de pollastre a la planxa amb patata i verdures saltejades Fruita	4 Croquetes de peix al forn amb amanida Fruita
7 Cuixa de pollastre al forn amb moniato i verdures Fruita	8 Amanida amb formatge de cabra i pa amb oli Fruita	9 Ciurons amb couscous i verdures Fruita	10 Aguiat de ratja amb verdures i patata Fruita	11 Sopa d'arròs amb verdures i ou Fruita
14 Crema de carbassa, ciurons i pastanagó amb curry Fruita	15 Truita de verdures i moniato Fruita	16 Filet de vedella amb patata i verdures bollida Fruita	17 Gall a la planxa amb amanida Fruita	18 Tortellini d'espínacs i ricotta Fruita
21 Crep salat de salmó fumat Fruita	22 Salsitxes de pollastre amb verdures i patata fregida Fruita	23 Verderol a la planxa amb arròs i verdures Fruita	24 Aletes de pollastre al forn amb verdures Fruita	25 Truita francesa amb esclatasangs i pa amb oli Fruita
28 Bacallà al forn amb patata i verdures Fruita	29 Durum vegetal de falafel Fruita	30 Sopa de verdures amb pitera Fruita		

Realitza l'esmorzar fent eleccions saludables:

- * Cereals integrals i sense sucres afegits
- * Làctics 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.