

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA

DESEMBRE

1

2

Arròs 3 delícies
Pitera de pollastre a la planxa amb tomàquet trempat amb orenga logurt

Cuinat de mongetes blanques
Mussola al forn amb picadillo i verdures
Fruita

5

6

7

8

9

FESTIU LLIURE ELECCIÓ

FESTIU

Cuinat de lleties
Boquerons fregits amb brots tendres
Fruita

FESTIU

Crema de verdures amb crostons al forn
Frittata de verdures al romaní (carbassa, ceba, porro)
Fruita



Els menús van acompanyats d'aigua

12

13

14

15

16

Ciurons escaldins
Lluç a la marinera
logurt

Arròs amb col
Trita de verdures de temporada amb lletuga i pastanagó ratllat
Fruita

Cuinat de lleties
Pollastre al forn amb verdures
Fruita

Espirals a la amatriciana (ceba, tomàquet, cuixot dolç)
Ous bollits amb mongeta i pastanagó
Fruita

Crema de carbassa i mongetes vermelles
Pitera d'indiot amb salsa caçadora i patata
Fruita

Alternam pa integral, blanc i moreno



19

20

21

22

23

Cuinat de mongeta vermella
Trita francesa amb amanida (roure, pastanagó)
Fruita

Crema de porro, espinacs i bròquil
Escaldums de pollastre amb verdures
Fruita

Amanida d'hivern (lletuga, roure, cherry, pastanagó, cogombre, piny, nous)
Paella mixta amb carn, peix i verdures
Fruita

Sopa de Nadal
Croquetes de bacallà "de na Cati" al forn amb amanida (lletuga, blat de moro i tomàquet)
Torró i Fruita



fruita i verdura fresca i de temporada

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



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

BONES VACANCES DE NADAL !!!!

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

5

FESTIU LLIURE ELECCIÓ

12

Macarrons amb saltejat de
verdures i pollastre
Fruita

19

Bollit de verdures, patata i
pollastre
Fruita

6

FESTIU

13

Mongeta blanca saltejada
amb verdures
Fruita

20

Pasta de llegum amb salsa
de verdures
Fruita

7

Menestra de verdures
d'hivern amb patata i pitera a
la planxa
Fruita

14

Fogonero a la planxa amb
amanida
Fruita

21

Truita amb formatge i
verdures saltejades
Fruita

8

Crema de verdures i llegum
amb crostons al forn
Fruita

15

Estofat de vedella
Fruita

22

Entremesos i pa amb oli
Fruita

9

Couscous amb verdures i ou
bollit
Fruita

16

Calamar a la planxa amb
saltejat d'arròs i verdures
Fruita

23

Sopa de quinoa amb
verdures
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.

BONES VACANCES DE NADAL !!!!