

DILLUNS

9

Menestra de verdures amb patata i orenga
Lluç a la planxa amb lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat
Fruita

DIMARTS

10

Crema de ceba, carbassa i bròquil
Llom amb col
Fruita

DIMECRES

11

Burballes mallorquines
Truita francesa amb amanida (brots tendres, blat de moro, cogombre)
Fruita

DIJOUS

12

Arròs amb verdures satejades
Aletes de pollastre al forn amb bròquil i ceba
Fruita

DIVENDRES

13

Cuinat de mongetes blanques
Bacallà al forn amb patata i salsa de pastanagó
Fruita



MENÚ Ceip Eleonor Bosch

MIGDIA**GENER**

16

Sopa de brou
Remanat d'ous amb xampinyons, ceba i espinacs
Fruita

17

Crema de lleties i verdures
Cordon Blue amb brots tendres i tomàquet
Fruita

18

Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga, poma i Blat de moro)
Fideuà de carn i verdures logurt

19

Cuinat de ciurons
Mussola al forn amb verdures
Fruita

20

Arròs amb salsa de tomàquet i ceba
Pitera de pollastre a la planxa amb verdures saltejades
Fruita

23

Saltejat de verdures amb cuixot salat
Cassola de calamar amb porro i tomàquet
Fruita

24

Arròs napolitana
Truita de colflori bullida amb amanida (lletuga, tomàquet i blat de moro)
Fruita

25

Cuinat de mongeta blanca i carbassa
Cuixa de pollastre amb salsa de verdura i patata
Fruita

26

Espaguetis amb saltat de verdures i salsa de tomàquet
Lluç a la planxa amb bròquil gratinat(3,6)
Fruita

27

Crema de pèsols amb crostons al forn
Bollit bord (amb verdures i ous)
Fruita

30

Fideus de brou
Ou frit amb carbassó al forn
Fruita

31

Arròs brut
Hamburguesa de pollastre amb lletuga, tomàquet i cogombre
Fruita



Els menús van acompanyats d'aigua

Alternam pa integral, blanc i moreno



fruits 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 olèic



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

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

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
9 Sopa minestrone Fruita	10 Llobarro al forn amb patata i verdura Fruita	11 Filet de vedella a la planxa amb arròs i verdura Fruita	12 Crema de carbassa i porro Fruita	13 Kebab casolà de pollastre amb amanida Fruita
16 Ciurons a la bolonyesa FRuita	17 Boquerons al forn amb patata i ceba Fruita	18 Truita de verdura i moniato Fruita	19 Amanida d'hivern amb formatge feta i carbassa al forn Fruita	20 Pa amb oli de calamar a la planxa i verdura Fruita
23 Ous estrellats amb xips de moniato i verdura Fruita	24 Lluç a la papillot Fruita	25 Arròs 3 delícies Fruita	26 Pitera de pollastre a la planxa amb amanida i couscous Fruita	27 Sopa farcida Fruita
30 Amanida tèbia de llenties beluga Fruita	31 Truita francesa amb quinoa i verdura 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.