

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****MENÚ Ceip Eleonor Bosch****MIGDIA****FEBRER****1**

Crema de mongetes blanques i verdura  
 Truita de carbassa i ceba amb brots tendres  
 Fruita

**2**

Espirals amb salsa de verdures  
 Mussola al forn amb bleda i tomàquet de ramellet  
 logurt

**3**

Cuinat de lleties  
 Pollastre al forn amb i patates i picada d'all i juliverd  
 Fruita

**6**

Ciurons escaldins  
 Truita de verdures (pebrot, ceba, carbassa) amb lletuga i cogombre  
 Fruita

**7**

Sopa de brou  
 Estofat de bou  
 Fruita

**8**

Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
 Paella de peix, carn i verdura  
 Fruita

**9**

Crema de verdures  
 Luç a la planxa amb salsa verda i patata  
 Fruita

**10**

Cuinat de mongetes blanques  
 Croquetes de pollastre amb lletuga  
 Fruita

**13**

Crema de verdures de temporada  
 Bacallà a la mallorquina  
 Fruita

**14**

Fideus de brou  
 Pastís de carn casolà  
 Fruita

**15**

Cuinat de ciurons  
 Truita de verdures amb espinacs saltejats amb all i ceba  
 Fruita

**16**

Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina  
 Pitera de pollastre a la planxa amb saltejat de verdures  
 logurt

**17**

Amanida de lleties (lletuga, pastanagó ratllat, carbassa forn)  
 Mussola a la planxa amb amanida (lletuga, tomàquet i blat)  
 Fruita

**20**

Macarrons integrals bolonyesa  
 Ous farcits de tonyina amb amanida (lletuga, ceba, tomàquet)  
 Fruita

**21**

Crema de colflori  
 Pitera de pollastre amb salsa de curry i arròs  
 Fruita

**22**

Cuinat de mongetes vermelles  
 Luç gratinat amb alioli i patata  
 logurt

**23**

Sopa de brou  
 Conill amb ceba i mongetes verdes  
 Fruita

**24**

Arròs 3 delícies amb pèsols, mongetes, pastanagó  
 Truita francesa amb formatge i brots tendres  
 Fruita

**27**

FESTIU DE LLIURE  
 ELECCIÓ

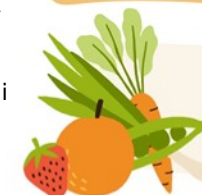
**28**

FESTA ESCOLAR  
 UNIFICADA



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



**Ben Cuinat S.L.**

CIF: B57356743  
 catimoragues.tous@gmail.com

699 32 62 07



**M<sup>a</sup> Victoria Mora**  
 Nutrició

Núm. col: 0081

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.

# SUGGERIMENTS PER SOPAR A CASA



Completa el dia amb un menú adequat per sopar

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
				1		2		3	
				Couscous amb verdures, panses i formatge feta Fruita		Salsitxes a la riojana amb patates Fruita		Raoles de junquillo amb amanida Fruita	
6	7	8	9	10					
Pitera d'indiots amb saltejat amb arròs i verdures saltejades Fruita	Bullit de rap amb verdures i patata Fruita	Hamburguesa de ciurons i verdures amb amanida Fruita	Truita francesa amb pa amb oli i amanida Fruita	Crema de moniato i carbassa amb crostons Fruita					
13	14	15	16	17					
Pilotes amb patata i verdura Fruita	Ous amb espinacs i xampinyons amb arròs Fruita	Salmó a la papillot amb verdura Fruita	Crema de llenties vermelles i verdures amb crostons al forn Fruita	Fajita de verdures saltejades i pollastre amb espècies Fruita					
20	21	22	23	24					
Lluç al forn amb verdures i xips de patata al forn Fruita	Creps casolans farcit amb verdura i anxoves Fruita	Sémola de blat amb pollastre desmenussat Fruita	Bollit de verdures amb ou Fruita	Pitera de pollastre amb amanida i patata bollida					
27	28								
FESTIU DE LLIURE ELECCIÓ	FESTA ESCOLAR UNIFICADA								

## Alguns consells

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.