

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

MENÚ Ceip Eleonor Bosch

**MIGDIA****MARÇ**

1

2

3

**FESTIU**Crema de verdures amb  
crostons al forn  
Trita de moniato i carbassa  
amb brots tendres  
FruitaFideus de caseta amb fesols  
Escaldums de pollastre amb  
verdures  
Fruita

6

7

8

9

10

Sopa de brou  
Bollit bord (mongeta,  
pastanagó, col, ou)  
FruitaCuinat de lleties  
Pitera de pollastre a la planxa  
amb patata bullida  
FruitaCrema de bleda, porro,  
espinacs i faves seques  
Mussola al forn amb colflori i  
ceba saltejada  
FruitaArròs brut  
Llom de porc a la planxa amb  
lletuga i tomàquet trempat  
FruitaAmanida de tonyina, poma i  
anous  
Espaguetis integrals amb  
salsa de verdures  
logurtEls menús van  
acompanyats  
d'aigua

13

14

15

16

17

Macarrons a la napolitana  
Lluç al forn amb porro i bróquil  
FruitaPuré de llegums i verdura  
Cuixa de pollastre al forn amb  
verdura (tomàquet, ceba,  
pastanagó)  
FruitaArròs amb verdura saltejada  
Remanat d'ous i xampinyons  
FruitaCuinat de mongetes blanques  
i carbassa  
Filet d'indiot amb salsa de  
caçadora amb patata  
FruitaFideus de brou  
Frit de peix i marisc amb  
prebe vermell, greus i pèsols  
FruitaAlternam pa  
integral, blanc  
i moreno

20

21

22

23

24

Sopa de brou  
Greixonera d'ous amb lluç i  
verdures i porros  
FruitaCrema de xampinyons  
Pollastre al ajillo i arròs  
basmati  
FruitaCiurons escaldins  
Bacallà al forn amb verdura  
Flam casolàAmanida (lletuga, tomàquet,  
blat de moro i ceba)  
Fideuà mixta  
FruitaEmpedrat  
Trita paisana amb lletuga  
romana i orenga  
Fruitafruita i verdura  
fresca i de  
temporada

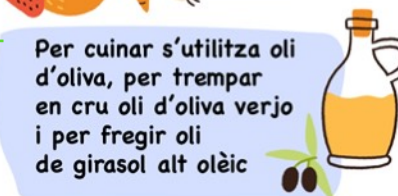
27

28

29

30

31

Arròs de peix  
Trita francesa amb amanida  
(lletuga, tomàquet)  
FruitaFideu de brou  
Lluç a la planxa amb all i  
julivert amb verdura saltejada  
FruitaCrema de bròquil i carbassó  
Aletes de pollastre al forn amb  
patata fregida  
FruitaAmanida tèbia d'espirls  
(lletuga, tomàquet,  
xampinyons i porro saltejats  
Salmó al forn (carbassó,  
pastanaga i ceba)  
FruitaCuinat de lleties  
Pitera de pollastre a la planxa  
amb salsa de nata i pebre  
negre amb arròs  
FruitaPer cuinar s'utilitza oli  
d'oliva, per trempar  
en cru oli d'oliva verjo  
i per fregir oli  
de girasol alt olèicEls 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<sup>a</sup> 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	2	3
		FESTIU		
			Ous estrellats amb peixets de la terra Fruita	Pizza casolana amb tonyina i amanida Fruita
6	7	8	9	10
Hamburguesa de vedella amb patató al romaní i verdura Fruita	Crema de carbassa amb ciurons especiats Fruita	Amanida tèbia de col lombarda, bimi, pastanagó, ous bollits i llavors Fruita	Pèsols saltejats amb cuixot i pa amb oli Fruita	Llubina al forn amb patata i verdures logurt
13	14	15	16	17
Truita de patata i colflori Fruita	Arròs 3 delícies Fruita	Dorada al forn amb patata i fonoll Fruita	Sopa de pasta amb pollastre desmiga Fruita	Heura amb verdures saltejades Fruita
20	21	22	23	24
Costelles de porc saltejades amb alls i amanida Fruita	Quinoa amb verdures i ou a la planxa Fruita	Macarrons amb salsa de curry i pollastre Fruita	Cassola de lluç amb patata i verdures Fruita	Crema de carbassó, pastanagó i pèsols amb crostons Fruita
27	28	29	30	31
Broqueta de pollastre i verdures amb fajitas Fruita	Truita francesa amb formatge i amanida Fruita	Rabes de calamar amb verdures Fruita	Cuixa de pollastre al forn amb moniato i verdures Fruita	Xampinyons farcits d'ous de guatlara amb pa amb oli Fruita

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.