

**DILLUNS**

03

**DIMARTS**

04

**DIMECRES**

05

**DIJOUS**

06

**DIVENDRES**

07


**MENÚ Ceip Eleonor Bosch**  
**MIGDIA**
**SETEMBRE**

Els menús aniran acompanyats d'aigua i pa (alternant pa blanc i pa moreno).

La fruita i verdura serà fresca i de temporada.

10

12

13

14

- Arròs de brou casolà (13)
- Filet de lluç arrebossat amb amanida (1, 5, 6)
- Fruita

- Ciurons amb verdures saltejades (Pastanaga, ceba i tomàtiga) (10)
- Pollastre amb verdures al forn
- Fruita

- Ensalada de pasta i cuixot dolç, tomàtiga, pastanagó ratllat i pèsols (1, 7)
- Tilàpia al forn amb carabassó i ceba (6)
- Fruita

17

18

19

20

21

- Sopa de brou casolà (1,13)
- Tumbet mallorquí de mussola (1, 5, 6) amb pebre vermell, albergínia i carabassó
- logurt (3)

- Cuinat de lleties
- Hamburguesa fresca mixta amb amanida (7, 10)
- Fruita

- Arròs brut
- Cassola d'ous amb verdures (5)
- Fruita

- Crema de xampinyons (13)
- Pitrera de pollastre torrada amb ensaladilla (3)
- Fruita

- Fideuà de carn Peix i verdura (1, 4, 6, 10, 11,13)
- Fruita

24

25

26

27

28

- Mongetes blanques amb trempó (10)
- Truita (5) de carabassó ceba i patata bullida amb amanida
- logurt (3)

- Fideus de brou casolà (1, 13)
- Cuixetes de pollastre rostides al forn amb pastanagó i xampinyons
- Fruita

- Arròs tres delícies amb pastanaga, trocets de pollastre, truita i pèsols (5)
- Sípia amb ceba (6) i puré de patata (3)
- Fruita

- Crema de carabassó
- Albergínies farcides de carn picada al forn amb saltejat de tomàtiga, ceba i pebre vermell (1, 5)
- Fruita

- Espaguetis Napolitana (1)
- Calamar romana (1, 4) amb amanida
- Fruita



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  
 Tel. 699 32 62 07



**Mª Victoria Mora**  
 Nutrició  
 Núm. col: 0081

# SUGGERIMENTS PER SOPAR A CASA

Completa el dia amb un menú adequat per sopar



## 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.

### DILLUNS

03

10

17

- Arròs saltejat amb verdures i ciurons  
- Fruita

24

- Broqueta de peix i verdura  
- Fruita

### DIMARTS

04

11

18

- Calamar planxa amb verdures i patata a la planxa  
- Fruita

25

- Hamburguesa de ciurons (falafel) amb amanida  
- Fruita

### DIMECRES

05

12

- Saltejat de verdures i pollastre amb arròs  
- Fruita

19

- Pitrera de pollastre a la planxa amb trempó  
- Fruita

26

- Filet d'indiot planxa amb quinoa i verdures saltejades  
- Fruita

### DIJOUS

06

13

- Truita francesa amb verdura a la planxa  
- Fruita

20

- Lluç a la planxa amb gaellada de verdures  
- Fruita

27

- Llenguado arrebossat amb amanida  
- Fruita

### DIVENDRES

07

14

- "Fajita" de pollastre amb pebres escalivats  
- Fruita

21

- Truita francesa amb verdura al forn gratinada  
- Fruita

28

- Remenat de bolets amb amanida  
- Fruita