

ESCOLA DE BORDILS

NOVEMBRE BASAL

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

Consell del mes!

L'altre dia vaig trobar una carbassa ben grossa i bonica al mercat. Vaig decidir comprar-la i quan vaig arribar a casa em vaig posar a buscar receptes per a fer la Setmana de Sopars amb Carbassa! Us explico què vaig cuinar jo, a veure què us sembla.

- **Dilluns:** Crema de carbassa i pastanaga.
- **Dimarts:** Bacallà al forn amb daus de carbassa.
- **Dijous:** Amanida tèbia d'espínacs, carbassa i formatge de cabra.

I amb un tall que encara em quedava... el cap de setmana vaig fer **massa de pizza** de carbassa!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tallarines a l'aroma del pesto 2	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 3	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 4	Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 5	Puré de patata al forn amb formatge 6
Filet de lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita Bròquil verd amb patata i oli, bistec de cavall a la planxa i fruita	Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita ECO Espirals de colors amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert Iogurt ECO Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita Cuscús amb verdures, sardines a la planxa i iogurt	Salsitxes al forn amb pebrots i ceba Fruita ECO Sopa Minestrone amb fideus, truita d'espínacs i fruita
Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 9	Macarrons a la napolitana amb tomata natural 10	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 11	Crema de pastanaga i carbassa 12	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 13
Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga Iogurt ECO	Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro Fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita ECO	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita
Salmó a la papillote amb patates al caliu i fruita	Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Sèmola, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt	Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Arròs bullit caldós, lluç a la planxa amb tomata amanida i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 16	Crema de carbassó i pastanaga 17	Arròs amb salsa de tomata natural 18	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 19	Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata 20
Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Iogurt ECO	Mongetes blanques amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO	Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la planxa i fruita	Mongeta verda, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Pa amb tomata i pernil salat i fruita	Crema de verdures, truita de carbassó amb pa amb tomata i iogurt
Arròs amb salsa de tomata natural 23	Fideuada amb sofregit de ceba i sípia 24	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida 25	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 26	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 27
Truita de pernil amb enciam ECO, canonges i olives Fruita ECO	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Iogurt ECO	Llom al forn amb salsa de formatge Fruita	Llenties ECO guisades amb ceba, tomata i pastanaga Fruita	Botifarra al forn amb enciam ECO Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Puré de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa i fruita
Puré de patata al forn amb formatge 30				
Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita				
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt				

ESCOLA DE BORDILS

NOVEMBRE VEGETARIÀ

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

Consell del mes!

L'altre dia vaig trobar una carbassa ben grossa i bonica al mercat. Vaig decidir comprar-la i quan vaig arribar a casa em vaig posar a buscar receptes per a fer la Setmana de Sopars amb Carbassa! Us explico què vaig cuinar jo, a veure què us sembla.

- **Dilluns:** Crema de carbassa i pastanaga.
- **Dimarts:** Bacallà al forn amb daus de carbassa.
- **Dijous:** Amanida tèbia d'espínacs, carbassa i formatge de cabra.

I amb un tall que encara em quedava... el cap de setmana vaig fer **massa de pizza de carbassa!**



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tallarines a l'aroma del pesto 2	Crema porro i ceba amb crostonets de patata torrat 3	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 4	Patata, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 5	Puré de patata al forn amb formatge 6
Seità al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita	Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita ECO	Llom de seità arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert iogurt ECO	Truita francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Tofu a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO
Bròquil verd amb patata i oli, bistec de cavall a la planxa i fruita	pasta sense gluten amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	Cuscús amb verdures, sardines a la planxa i iogurt	Sopa Minestrone amb pasta sense gluten, truita d'espínacs i fruita
Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) 9	Macarrons a la napolitana amb tomata natural 10	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 11	Crema de pastanaga i carbassa 12	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 13
Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga iogurt ECO	Seità macerat al curri a la planxa amb enciam ECO i blat de moro Fruita	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Tofu al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita ECO	Estofat casolà de llenties ECO i arròs, amb sofregit de tomata i ceba Fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 16	Crema de carbassó i pastanaga 17	Arròs amb salsa de tomata natural 18	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 19	Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata 20
Mandonguilles de cigrons guisades amb pebrot i tomata iogurt ECO	Mongetes blanques amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	Seità a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO	Tofu a les fines herbes al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO
Arròs amb salsa de tomata natural 23	Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 24	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida 25	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 26	Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 27
Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Fruita ECO	Tofu amb espècies al forn amb enciam ECO i pastanaga iogurt ECO	Seità a la planxa amb salsa de formatge Fruita	Llenties guisades ECO amb ceba, tomata i pastanaga Fruita	Hamburguesa vegetal amb enciam ECO Fruita ECO
Puré de patata al forn amb formatge 30				
Trossets de tofu guisats amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita				
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt				

ESCOLA DE BORDILS

NOVEMBRE - S/ GLUTEN

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/ 638.97.79.50)

Consell del mes!

L'altre dia vaig trobar una carbassa ben grossa i bonica al mercat. Vaig decidir comprar-la i quan vaig arribar a casa em vaig posar a buscar receptes per a fer la Setmana de Sopars amb Carbassa! Us explico què vaig cuinar jo, a veure què us sembla.

- **Dilluns:** Crema de carbassa i pastanaga.
- **Dimarts:** Bacallà al forn amb daus de carbassa.
- **Dijous:** Amanida tèbia d'espínacs, carbassa i formatge de cabra.

I amb un tall que encara em quedava... el cap de setmana vaig fer **massa de pizza** de carbassa!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tallarines sense gluten a l'aroma del pesto 2	Crema de porro amb crostonets de pa torrat sense gluten 3	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 4	Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 5	Purè de patata al forn amb formatge 6
Filet de lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga	Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres	Filet de pollastre a la planxa de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert	Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata	Salsitxes al forn amb pebrots i ceba
Fruita	Fruita ECO	Iogurt ECO	Fruita	Fruita ECO
Bròquil verd amb patata i oli, bistec de cavall a la planxa i fruita	pasta sense gluten amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	Cuscús amb verdures, sardines a la planxa i iogurt	Sopa Minestrone amb pasta sense gluten, truita d'espínacs i fruita
Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 9	Espirals sense gluten a la napolitana amb tomata natural 10	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 11	Crema de pastanaga i carbassa 12	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 13
Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga	Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives	Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia)	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)
Iogurt ECO	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO	Fruita
Salmó a la papillote amb patates al caliu i fruita	Crema de carbassó, truita francesa amb pa sense gluten amb tomata i fruita	Purè de patata, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt	Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Arròs bullit caldós, lluç a la planxa amb tomata amanida i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 16	Crema de carbassó i pastanaga 17	Arròs amb salsa de tomata natural 18	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 19	Pasta sense gluten amb sofregit de ceba i tomata 20
Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata	Mongetes blanques amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta)	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives	Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata	Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro
Iogurt ECO	Fruita	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Mongeta, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Pa sense gluten amb tomata i pernil salat i fruita	Crema de verdures, truita de carbassó i iogurt
Arròs amb salsa de tomata 23	Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i sípia 24	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida 25	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 26	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 27
Truita de pernil amb enciam ECO, canonges i olives	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga	Llom al forn amb salsa de formatge	Llenties ECO guisades amb ceba, tomata i pastanaga	Botifarra al forn amb enciam ECO
Fruita ECO	Iogurt ECO	Fruita	Fruita	Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Purè de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa sense gluten i fruita
Purè de patata al forn amb formatge 30				
Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba)				
Fruita				
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt				



ESCOLA DE BORDILS

NOVEMBRE - S/GLUTEN NI LACTOSA

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/ 638.97.79.50)

Consell del mes!

L'altre dia vaig trobar una carbassa ben grossa i bonica al mercat. Vaig decidir comprar-la i quan vaig arribar a casa em vaig posar a buscar receptes per a fer la Setmana de Sopars amb Carbassa! Us explico què vaig cuinar jo, a veure què us sembla.

- **Dilluns:** Crema de carbassa i pastanaga.
- **Dimarts:** Bacallà al forn amb daus de carbassa.
- **Dijous:** Amanida tèbia d'espínacs, carbassa i formatge de cabra.

I amb un tall que encara em quedava... el cap de setmana vaig fer **massa de pizza** de carbassa!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tallarines sense gluten a l'aroma del pesto 2	Crema de porro i ceba (sense làctics ni crostonets) 3	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 4	Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 5	Purè de patata al forn sense formatge 6
Filet de lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga	Mongetes blanques amb arròs a la jardiner (pastanaga, pèsol i mongeta)	Filet de pollastre a la planxa de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert	Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata	Salsitxes al forn amb pebrots i ceba
Fruita	Fruita ECO	logurt sense lactosa	Fruita	Fruita ECO
Bròquil verd amb patata i oli, bistec de cavall a la planxa i fruita	pasta sense gluten amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	Cuscús amb verdures, sardines a la planxa i iogurt sense lactosa	Sopa Minestrone amb pasta sense gluten, truita d'espínacs i fruita
Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 9	Espirals sense gluten a la napolitana amb tomata natural 10	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 11	Crema de pastanaga i carbassa (sense làctics) 12	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 13
Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga	Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives	Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia)	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)
logurt sense lactosa	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO	Fruita
Salmó a la papillote amb patates al caliu i fruita	Crema de carbassó, truita francesa amb pa sense gluten amb tomata i fruita	Purè de patata, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt de soja	Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Arròs bullit caldós, lluç a la planxa amb tomata amanida i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 16	Crema de carbassó i pastanaga (sense làctics) 17	Arròs amb salsa de tomata natural 18	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 19	Pasta sense gluten amb sofregit de ceba i tomata 20
Mandonguilles (sense gluten ni lactosa) guisades amb pebrot i tomata	Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives	Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata	Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro
logurt sense lactosa	Fruita	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Mongeta, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Pa sense gluten amb tomata i pernil salat i fruita	Crema de verdures, truita de carbassó i iogurt de soja
Arròs amb salsa de tomata natural 23	Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i sípia 24	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida 25	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa (sense làctics) 26	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 27
Truita de pernil amb enciam ECO, canonges i olives	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga	Llom al forn amb enciam ECO	Llenties ECO guisades amb ceba, tomata i pastanaga	Botifarra al forn amb enciam ECO
Fruita ECO	logurt sense lactosa	Fruita	Fruita	Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Purè de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa sense gluten i fruita
Purè de patata al forn sense formatge 30				
Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba)				
Fruita				
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt sense lactosa				

ESCOLA DE BORDILS

NOVEMBRE - SENSE LACTOSA

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/ 638.97.79.50)

Consell del mes!

L'altre dia vaig trobar una carbassa ben grossa i bonica al mercat. Vaig decidir comprar-la i quan vaig arribar a casa em vaig posar a buscar receptes per a fer la Setmana de Sopars amb Carbassa! Us explico què vaig cuinar jo, a veure què us sembla.

- **Dilluns:** Crema de carbassa i pastanaga.
- **Dimarts:** Bacallà al forn amb daus de carbassa.
- **Dijous:** Amanida tèbia d'espínacs, carbassa i formatge de cabra.

I amb un tall que encara em quedava... el cap de setmana vaig fer **massa de pizza de carbassa!**



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tallarines a l'aroma del pesto sense formatge 2	Crema de porro (sense làctics) amb crostons de pa torrat 3	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 4	Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 5	Purè de patata al forn sense formatge 6
Filet de lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga	Mongetes blanques amb arròs a la jardiner (pastanaga, pèsol i mongeta)	Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert	Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata	Salsitxes al forn amb pebrots i ceba
Fruita Bròquil verd amb patata i oli, bistec de cavall a la planxa i fruita	Fruita ECO Espirals de colors amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	logurt sense lactosa Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	Fruita Cuscús amb verdures, sardines a la planxa i iogurt sense lactosa	Fruita ECO Sopa Minestrone amb fideus, truita d'espínacs i fruita
Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 9	Macarrons a la napolitana amb tomàquet natural 10	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 11	Crema de pastanaga i carbassa (sense làctics) 12	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 13
Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga	Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives	Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia)	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)
logurt sense lactosa	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO	Fruita
Salmó a la papillote amb patates al caliu i fruita	Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Sèmola, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt de soja	Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Arròs bullit caldós, lluç a la planxa amb tomata amanida i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 16	Crema de carbassó i pastanaga (sense làctics) 17	Arròs amb salsa de tomata natural 1	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 2	Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata 3
Mandonguilles sense gluten ni lactosa guisades amb pebrot i tomata	Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives	Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata	Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro
logurt ECO	Fruita	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la planxa i fruita	Mongeta, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Pa amb tomata i pernil salat i fruita	Crema de verdures, truita de carbassó amb pa amb tomata i iogurt de soja
Arròs amb salsa de tomata natural 23	Fideuada amb sofregit de ceba i sípia 24	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida 8	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa (sense làctics) 9	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 10
Truita de pernil amb enciam ECO, canonges i olives	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga	Llom al forn amb enciam ECO	Llenties ECO guisades amb ceba, tomata i pastanaga	Botifarra al forn amb enciam ECO
Fruita ECO	logurt sense lactosa	Fruita	Fruita	Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt de soja	Purè de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa i fruita
Purè de patata al forn sense formatge 30				
Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba)				
Fruita				
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt sense lactosa				

ESCOLA DE BORDILS

NOVEMBRE - SENSE PORC

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

Consell del mes!

L'altre dia vaig trobar una carbassa ben grossa i bonica al mercat. Vaig decidir comprar-la i quan vaig arribar a casa em vaig posar a buscar receptes per a fer la Setmana de Sopars amb Carbassa! Us explico què vaig cuinar jo, a veure què us sembla.

- **Dilluns:** Crema de carbassa i pastanaga.
- **Dimarts:** Bacallà al forn amb dau de carbassa.
- **Dijous:** Amanida tèbia d'espínacs, carbassa i formatge de cabra. I amb un tall que encara em quedava... el cap de setmana vaig fer **massa de pizza** de carbassa!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tallarines a l'aroma del pesto 2	Crema de porro i ceba amb crostonets de pa torrat 3	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 4	Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 5	Puré de patata al forn amb formatge 6
Filet de lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita Bròquil verd amb patata i oli, bistec de cavall a la planxa i fruita	Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita ECO Espirals de colors amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert Iogurt ECO Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita Cuscús amb verdures, sardines a la planxa i iogurt	Salsitxes de pollastre al forn amb pebrots i ceba Fruita ECO Sopa Minestrone amb fideus, truita d'espínacs i fruita
Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) 9	Macarrons a la napolitana amb tomàquet natural 10	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 11	Crema de pastanaga i carbassa 12	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 13
Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga Iogurt ECO Salmó a la papillote amb patates al caliu	Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt	Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita Arròs bullit caldós, lluç a la planxa amb tomata amanida i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 16	Crema de carbassó i pastanaga 17	Arròs amb salsa de tomata natural 18	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 19	Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata 20
Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives Iogurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Mongetes blanques amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la planxa i fruita	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Pa amb tomata i pernil salat i fruita	Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó amb pa amb tomata i iogurt
Arròs amb salsa de tomata 23	Fideuada amb sofregit de ceba i sípia 24	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida 25	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 26	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 27
Truita de pernil amb enciam ECO, canonges i olives Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Iogurt ECO Puré de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Pollastre a la planxa amb salsa de formatge Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Llenties ECO guisades amb ceba, tomata i pastanaga Fruita Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Salsitxes de pollastre al forn amb enciam ECO Fruita ECO Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa i fruita
Puré de patata al forn amb formatge 30				
Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt				