

ESCOLA DE BORDILS

FEBRER 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!

Com a bon cuiner, m'encanta preparar qualsevol plat de pasta per a mi i per aquells que m'estimo. Sempre tinc en compte aquests 3 consells per a que em quedi un *piatto di pasta del ristorante!*

- No afegeixo oli a l'olla on bull la pasta.
- Sempre cuino primer la salsa i després la pasta.
- Cuino la pasta al dente i després l'acabo a la paella on he fet la salsa. Per a que es lliguin tots els sabors i la salsa s'enganxi a la pasta, hi afegeixo una mica d'aigua de la cocció de la pasta, sense deixar de remenar.

Ara, només heu de triar pasta, salsa i a gaudir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pipes 1 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita Tallarines amb salmó i gamba i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 2 Filet de gall d'indi a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i iogurt	Trinxat de patata, col i mongetes blanques 3 Hamburguesa a la planxa amb xips Fruita ECO Pa amb tomata, rap a la planxa amb enciam, pastanaga i fruita	Espirals a l'aroma del pesto 4 Lluç al forn amb amanida de canonges i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Estofat de patates amb pastanaga i pèsols 5 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Pollastre al forn amb patata i carxofa laminada i fruita
Tallarines amb oli 8 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	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 9 Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita ECO Espirals de colors amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 10 Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	DIJOUS GRAS 11 Macarrons amb tomata, salsitxes al forn i coca!	FESTIU 12
Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 15 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita Arròs bullit caldós, lluç a la planxa amb tomata amanida i fruita	Macarrons a la napolitana amb tomata natural 16 Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 17 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt	Crema de pastanaga i carbassa 18 Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 19 Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Salmó a la papillote amb patates al caliu i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 22 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata logurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Crema de carbassó i pastanaga 23 Mongetes blanques amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural 24 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 25 Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Pa amb tomata i pernil salat i fruita	Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata 26 Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó amb pa amb tomata i iogurt

ESCOLA DE BORDILS

FEBRER 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!

Com a bon cuiner, m'encanta preparar qualsevol plat de pasta per a mi i per aquells que m'estimo. Sempre tinc en compte aquests 3 consells per a que em quedi un *piatto di pasta del ristorante!*

- No afegeixo oli a l'olla on bullo la pasta.
- Sempre cuino primer la salsa i després la pasta.
- Cuino la pasta al dente i després l'acabo a la paella on he fet la salsa. Per a que es lliguin tots els sabors i la salsa s'enganxi a la pasta, hi afegeixo una mica d'aigua de la cocción de la pasta, sense deixar de remenar.

Ara, només heu de triar pasta, salsa i a gaudir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carabassa amb pipes 1	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) 2	Trinxat de patata, col i mongetes blanques 3	Espirals a l'aroma de pesto 4	Estofat de patates amb pastanaga i pèsols 5
Estofat casolà de lleties ECO i arròs Fruita	Filet de seità a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita	Hamburguesa vegetal a la planxa amb xips Fruita ECO	Tofu al forn amb amanida de canonges i blat de moro Fruita ECO	Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO
Tallarines amb oli 8	Crema porro i ceba amb crostonets de pa torrat 9	Arros integral amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 10	DIJOURS GRAS 11	12
Seità al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita	Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita ECO	Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO	Macarrons amb tomata, hamburguesa vegetariana i coca!	FESTIU
Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 15	Macarrons a la napolitana amb tomata natural 16	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 17	Crema de pastanaga i carabassa 18	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 19
Estofat casolà de lleties ECO i arròs, amb sofregit de tomata i ceba Fruita	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	Truita d'alergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 22	Crema de carbassó i pastanaga 23	Arròs amb salsa de tomata natural 24	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 25	Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata 26
Mandonguilles de cigrons guisades amb pebrot i tomata logurt 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

ESCOLA DE BORDILS

FEBRER SENSE 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!

Com a bon cuiner, m'encanta preparar qualsevol plat de pasta per a mi i per aquells que m'estimo. Sempre tinc en compte aquests 3 consells per a que em quedi un *piatto di pasta del ristorante!*

- No afegeixo oli a l'olla on bull la pasta.
- Sempre cuino primer la salsa i després la pasta.
- Cuino la pasta al dente i després l'acabo a la paella on he fet la salsa. Per a que es lliguin tots els sabors i la salsa s'enganxi a la pasta, hi afegeixo una mica d'aigua de la cocció de la pasta, sense deixar de remenar.

Ara, només heu de triar pasta, salsa i a gaudir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pipes 1 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita Pasta sense gluten amb salmó i gamba i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 2 Filet de gall d'indi a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i iogurt	Trinxat de patata, col i mongetes blanques 3 Hamburguesa a la planxa amb xips Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata, rap a la planxa amb enciam, pastanaga i fruita	Pasta sense gluten a l'aroma del pesto 4 Lluç al forn amb amanida de canonges i balt de moro Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Estofat de patates amb pastanaga i pèsols 5 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Pollastre al forn amb patata i carxofa laminada i fruita
Tallarines amb oli 8 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	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 9 Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita ECO pasta sense gluten amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Arros integral amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 10 Filet de pollastre a la planxa de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	DIJOURS GRAS 11 Macarrons sense gluten amb tomata, salsitxes al forn i coca!	FESTIU 12
Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 15 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita Arròs bullit caldós, lluç a la planxa amb tomata amanida i fruita	Espirals sense gluten a la napolitana amb tomata natural 16 Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa sense gluten amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 17 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Purè de patata, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt	Crema de pastanaga i carbassa 18 Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 19 Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Salmó a la papillote amb patates al caliu i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 22 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata logurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Crema de carbassó i pastanaga 23 Mongetes blanques amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita Cuscús amb verduretes, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural 24 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 25 Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata i pernil salat i fruita	Pasta sense gluten amb sofregit de ceba i tomata 26 Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó i iogurt



ESCOLA DE BORDILS

FEBRER - 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!

Com a bon cuiner, m'encanta preparar qualsevol plat de pasta per a mi i per aquells que m'estimo. Sempre tinc en compte aquests 3 consells per a que em quedi un *piatto di pasta del ristorante!*

- No afegeixo oli a l'olla on bullo la pasta.
- Sempre cuino primer la salsa i després la pasta.
- Cuino la pasta al dente i després l'acabo a la paella on he fet la salsa. Per a que es lliguin tots els sabors i la salsa s'enganxi a la pasta, hi afegeixo una mica d'aigua de la cocción de la pasta, sense deixar de remenar.

Ara, només heu de triar pasta, salsa i a gaudir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pipes 1 Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita Tallarines amb salmó i gambes i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 2 Filet de gall d'indi a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i iogurt de soja	Trinxat de patata, col i mongetes blanques 3 Hamburguesa a la planxa amb xips Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata, rap a la planxa amb enciam, pastanaga i fruita	Pasta sense gluten a l'aroma del pesto 4 Lluç al forn amb amanida de canonges i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Estofat de patates amb pastanga i pèsols 5 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt sense lactosa Pollastre al forn amb patata i carxofa laminada, fruita
Pasta sense gluten amb oli 8 Filet de lluçal forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita Bròquil verd amb patata i oli, bistec de cavall a la planxa i fruita	Crema de porro i ceba (sense làctics ni crostonets) 9 Mongetes blanques amb arròs a la jardineria (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita ECO Pasta sense gluten amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Arros integral amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 10 Filet de pollastre a la planxa de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt sense lactosa Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	DIJOURS GRAS 11 Macarrons sense gluten amb tomata, salsitxes al forn i coca!	FESTIU 12
Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 15 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	Espirals sense gluten a la napolitana amb tomata natural 16 Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa sense gluten amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 17 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Purè de patata, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt de soja	Crema de pastanaga i carbassa (sense làctics) 18 Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 19 Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Salmó a la papillote amb patates al caliu i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 22 Mandonguilles (sense gluten ni lactosa) guisades amb pebrot i tomata logurt sense lactosa Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Crema de carbassó i pastanaga (sense làctics) 23 Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita Cuscús amb verduretes, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural 24 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 25 Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata i pèril salat i fruita	Pasta sense gluten amb sofregit de ceba i tomata 26 Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó i iogurt de soja



ESCOLA DE BORDILS

FEBRER 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!

Com a bon cuiner, m'encanta preparar qualsevol plat de pasta per a mi i per aquells que m'estimo. Sempre tinc en compte aquests 3 consells per a que em quedi un *piatto di pasta del ristorante!*

- No afegeixo oli a l'olla on bullo la pasta.
- Sempre cuino primer la salsa i després la pasta.
- Cuino la pasta al dente i després l'acabo a la paella on he fet la salsa. Per a que es lliguin tots els sabors i la salsa s'enganxi a la pasta, hi afegeixo una mica d'aigua de la cocció de la pasta, sense deixar de remenar.

Ara, només heu de triar pasta, salsa i a gaudir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pipes (sense làctics) 1 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita Tallarines amb salmó i gamba i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 2 Filet de gall d'indi a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i iogurt sense lactosa	Trinxat de patata, col i mongetes blanques 3 Hamburguesa a la planxa amb xips Fruita ECO Pa amb tomata, rap a la planxa amb enciam, pastanaga i fruita	Espirals a l'aroma del pesto 4 Lluç al forn amb amanida de canonges i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Estofat de patates amb pastanaga i pèsols 5 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga iogurt ECO Pollastre al forn amb patata i carxofa laminada, fruita
Tallarines amb oli 8 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	Crema de porro (sense làctics) amb crostonets de pa torrat 9 Mongetes blanques amb arròs a la jardiner (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita ECO Espirals de colors amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 10 Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert iogurt ECO Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	DIJOURS GRAS 11 Macarrons amb tomata, salsitxes al forn i coca!	FESTIU 12
Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 15 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita Arròs bullit caldós, lluç a la planxa amb tomata amanida i fruita	Macarrons a la napolitana amb tomàquet natural 16 Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 17 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt de soja	Crema de pastanaga i carbassa (sense làctics) 18 Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) 19 Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga iogurt ECO Salmó a la papillote amb patates al caliu i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 22 Mandonguilles sense gluten ni lactosa guisades amb pebrot i tomata iogurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Crema de carbassó i pastanaga (sense làctics) 23 Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural 24 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 25 Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Pa amb tomata i pernil salat i fruita	Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata 26 Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó amb pa amb tomata i iogurt de soja



ESCOLA DE BORDILS

FEBRER 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!

Com a bon cuiner, m'encanta preparar qualsevol plat de pasta per a mi i per aquells que m'estimo. Sempre tinc en compte aquests 3 consells per a que em quedi un *piatto di pasta del ristorante!*

- No afegeixo oli a l'olla on bullo la pasta.
- Sempre cuino primer la salsa i després la pasta.
- Cuino la pasta al dente i després l'acabo a la paella on he fet la salsa, hi afegeixo una mica d'aigua de la cocció de la pasta, sense deixar de remenar.

Ara, només heu de triar pasta, salsa i a gaudir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa amb pipes 1 Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita Tallarines amb salmó i gamba i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) 2 Filet de gall d'indi a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i iogurt	Trinxat de patata, col i mongetes blanques 3 Hamburguesa a la planxa amb xips Fruita ECO Pa amb tomata, rap a la planxa amb enciam, pastanaga i fruita	Espirals a l'aroma del pesto 4 Lluç al forn amb amanida de canonges i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Estofat de patates amb pastanaga i pèsols 5 Trita de carbassó amb enciam ECO i tomata logurt ECO Tallarines amb salmó i gamba i fruita
Tallarines amb oli 8 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	Crema de porro i ceba amb crostonets de pa torrat 9 Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita ECO Espirals de colors amb oli, llenguado a la planxa amb enciam i fruita	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 10 Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO Crema de carbassó, filet de gall d'indi amb pa amb tomata i fruita	DIJOURS GRAS 11 Macarrons amb tomata, salsitxes de pollastre al forn i coca!	FESTIU 12
Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 15 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	Macarrons a la napolitana amb tomàquet natural 16 Lluç a la planxa amb enciam ECO i blat de moro Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 17 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, costelletes de conill a la planxa amb amanida i iogurt	Crema de pastanaga i carbassa 18 Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) 19 Trita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Salmó a la papillote amb patates al caliu
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 22 Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives logurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	Crema de carbassó i pastanaga 23 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	Arròs amb salsa de tomata natural 24 Trita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sonsos fregits amb amanida i fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 25 Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Pa amb tomata i pernil salat i fruita	Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata 26 Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó amb pa amb tomata i iogurt