

ESCOLA DE BORDILS

MAIG - 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!

Us podria passar moltíssimes receptes, però quan deixeu de rebre aquests menús us quedariu sense... Així que em sembla bona idea compartir-vos els perfils d'alguns cuiners amics meus, que pengem receptes espectaculars!

- **@Chefbosquet:** receptes dolces i salades sempre amb ingredients sans. El trobareu a Instagram, Youtube i com a conseller a Masterchef!
- **Fabian León:** Receptes de tot tipus, fàcils i ràpides. El trobareu a la seva web, tot i que també té canal de Youtube i Instagram.
- **@simpleveganblog:** Perfil d'Instagram on totes les receptes dolces i salades són veganes. Quin és el vostre preferit?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	4 Arròs amb salsa de tomata natural Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carabassó i albergínia) Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	5 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	6 Crema de pastanaga, carbassó i civada Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Timbal d'arròs amb verdurettes, salmó a la planxa i fruita	7 Mongeta, pastanaga i pèsol bullit Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
10 Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	11 Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	12 Menestra de verdures sense patata Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endivides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	13 Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt ECO Amanida de tomata, formatge fresc i himburguesa de vedella amb pa i fruita	14 Amanida de cigrons amb tonyina, tomata i olives verdes Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
17 Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita Lluç al forn amb enciam ECO i olives Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures	18 Crema de porros i ceba amb crostonets de pa Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	19 Amanida de pasta amb salmó fumat, blat de moro i tomata Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	20 Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol) Llom al forn amb salsa de formatge Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	21 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de pernil dolç amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
24 Puré de patata al forn amb formatge Truita d'espinaçs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	25 Macarrons amb sofregit de ceba i tomata Lluç a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	26 Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Amanida verda amb Humus de cigrons i bastonets de pa logurt ECO Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	27 Arros integral amb pesols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja Bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt	28 Trinxat de patata, col i mongetes blanques Salsitxes al forn amb pebrots i ceba Fruita Tallarines al pesto, orada al forn amb tomata al forn i fruita
31 Amanida de patata amb ou dur, olives verdes i tomata Botifarra al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de tonyina, pa amb tomata i formatge i fruita				

El menú inclou servei de pa.
Els dimecres es donarà el pa integral.

ESCOLA DE BORDILS

MAIG - 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!

Us podria passar moltíssimes receptes, però quan deixeu de rebre aquests menús us quedarieu sense... Així que em sembla bona idea compartir-vos els perfils d'alguns cuiners amics meus, que pegen receptes espectaculars!

- **@Chefbosquet:** receptes dolces i salades sempre amb ingredients sans. El trobareu a Instagram, Youtube i com a conseller a Masterchef!
- **Fabian León:** Receptes de tot tipus, fàcils i ràpides. El trobareu a la seva web, tot i que també té canal de Youtube i Instagram.
- **@simpleveganblog:** Perfil d'Instagram on totes les receptes dolces i salades són veganes. Quin és el vostre preferit?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	1 Arròs amb salsa de tomata natural Seità a la planxa amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita	2 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO	3 Crema de pastanaga, carbassó i civada Tofu al forn a les fines herbes amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO	4 Mongeta, pastanaga i pèsol bullit Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO
10 Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural Tofu macerat a la llimona a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita	11 Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de seità a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO	12 Menestra de verdures sense patata Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO	13 Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) logurt ECO	14 Amanida de cigrons amb tonyina, tomata i olives verdes Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO
17 Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita Seità macerat al curry amb enciam ECO i olives Fruita	18 Crema de porros i ceba amb crostonets de pa Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO	19 Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro i tomata Filet de tofu a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO	20 Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol) Filet de seità al forn amb salsa de formatge Fruita ECO	21 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita a la francesa amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO
24 Puré de patata al forn amb formatge Truita d'espínacs amb enciam ECO i olives Fruita	25 Macarrons amb sofregit de ceba i tomata Seità al forn amb canonges i blat de moro Fruita ECO	26 Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Amanida verda amb Humus de cigrons i bastonets de pa logurt ECO	27 Arros integral amb pèsols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja Tofu macerat amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	28 Trinxat de patata, col i mongetes blanques Hamburguesa vegetal amb pebrots i ceba Fruita
31 Amanida de patata amb ou dur, olives verdes i tomata Seità macerat al curry al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO				

El menú inclou servei de pa.
Els dimecres es donarà el pa integral.

ESCOLA DE BORDILS

MAIG - 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!

Us podria passar moltíssimes receptes, però quan deixeu de rebre aquests menús us quedarieu sense... Així que em sembla bona idea compartir-vos els perfils d'alguns cuiners amics meus, que pegen receptes espectaculars!

- **@Chefbosquet:** receptes dolces i salades sempre amb ingredients sans. El trobareu a Instagram, Youtube i com a conseller a Masterchef!
- **Fabian León:** Receptes de tot tipus, fàcils i ràpides. El trobareu a la seva web, tot i que també té canal de Youtube i Instagram.
- **@simpleveganblog:** Perfil d'Instagram on totes les receptes dolces i salades són veganes. Quin és el vostre preferit?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ 3	Arròs amb salsa de tomata natural 1 Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carabassó i albergínia) Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures 2 Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	Crema de pastanaga, carbassó i civada 3 Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	Mongeta, pastanaga i pèsol bullit 4 Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals sense gluten a la napolitana amb salsa tomata natural 10 Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva 11 Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	Menestra de verdures sense patata 12 Lassanya sense gluten amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endivides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs 13 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt ECO Amanida de tomata, formatge tresc i hamburguesa de vedella amb pa sense gluten i fruita	Amanida de cigrons amb tonyina, tomata i olives verdes 14 Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita 17 Lluç al forn amb enciam ECO i olives Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures	Crema de porros i ceba amb crostonets de pa sense gluten 18 Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	Amanida de pasta sense gluten amb salmó fumat, blat de moro i tomata 19 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol) 20 Llom al forn amb salsa de formatge Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 21 Truita de pernil dolç amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
Puré de patata al forn amb formatge 24 Truita d'espinaacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	Macarrons amb sofregit de ceba i tomata 25 Lluç a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli d'oliva 26 Amanida verda amb Humus de cigrons i bastonets de pa logurt ECO Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	Arros integral amb pesols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja 27 Bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt	Trinxat de patata, col i mongetes blanques 28 Salsitxes al forn amb pebrots i ceba Fruita Tallarines sense gluten al pesto, orada al forn amb tomata al forn i fruita
Amanida de patata amb ou dur, olives verdes i tomata 31 Botifarra al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de tonyina, pa sense gluten amb tomata i formatge i fruita				

El menú inclou servei de pa. Els dimecres es donarà el pa integral.

ESCOLA DE BORDILS

MAIG - 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!

Us podria passar moltíssimes receptes, però quan deixeu de rebre aquests menús us quedariu sense... Així que em sembla bona idea compartir-vos els perfils d'alguns cuiners amics meus, que pergen receptes espectaculars!

- **@Chefbosquet:** receptes dolces i salades sempre amb ingredients sans. El trobareu a Instagram, Youtube i com a conseller a Masterchef!
- **Fabian León:** Receptes de tot tipus, fàcils i ràpides. El trobareu a la seva web, tot i que també té canal de Youtube i Instagram.
- **@simpleveganblog:** Perfil d'Instagram on totes les receptes dolces i salades són veganes. Quin és el vostre preferit?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓN Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	1 Arròs amb salsa de tomata natural Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carabassó i albergínia) Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	2 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga iogurt ECO sense lactosa Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	3 Crema de pastanaga, carbassó i civada Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Timbal d'arròs amb verduretes, salmó a la planxa i fruita	4 Mongeta, pastanaga i pèsol bullit Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
10 Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	11 Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	12 Menestra de verdures sense patata Lassanya amb bolonyesa de lleties sense lactosa Fruita ECO Endivides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	13 Amanida verda de temporada amb formatge sense lactosa i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) iogurt ECO sense lactosa Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	14 Amanida de cigrons amb tonyina, tomata i olives verdes Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
17 Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita Lluç al forn amb enciam ECO i olives Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	18 Crema de porros i ceba sense lactosa amb crostonets de pa Estofat casolà de lleties ECO amb arròs iogurt ECO sense lactosa Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	19 Amanida de pasta amb salmó fumat, blat de moro i tomata Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	20 Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol) Llom al forn amb salsa de formatge sense lactosa Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	21 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de pernil dolç amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
24 Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa Truita d'espínacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	25 Macarrons amb sofregit de ceba i tomata Lluç a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	26 Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Amanida verda amb Humus de cigrons i bastonets de pa iogurt ECO sense lactosa Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	27 Arros integral amb pesols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja Bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Crema de verdures sense lactosa, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt sense lactosa	28 Trinxat de patata, col i mongetes blanques Salsitxes al forn amb pebrots i ceba Fruita Tallarines al pesto, orada al forn amb tomata al forn i fruita
31 Amanida de patata amb ou dur, olives verdes i tomata Botifarra al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de tonyina, pa amb tomata i formatge sense lactosa i fruita				

El menú inclou servei de pa.
Els dimecres es donarà el pa integral.

ESCOLA DE BORDILS

MAIG - 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!

Us podria passar moltíssimes receptes, però quan deixeu de rebre aquests menús us quedariu sense... Així que em sembla bona idea compartir-vos els perfils d'alguns cuiners amics meus, que pegen receptes espectaculars!

- **@Chefbosquet:** receptes dolces i salades sempre amb ingredients sans. El trobareu a Instagram, Youtube i com a conseller a Masterchef!
- **Fabian León:** Receptes de tot tipus, fàcils i ràpides. El trobareu a la seva web, tot i que també té canal de Youtube i Instagram.
- **@simpleveganblog:** Perfil d'Instagram on totes les receptes dolces i salades són veganes. Quin és el vostre preferit?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	1 Arròs amb salsa de tomata natural Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carabassó i albergínia) Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	2 Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga logurt sense lactosa Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	3 Crema de pastanaga, carbassó i civada Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	4 Mongeta, pastanaga i pèsol bullit Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
10 Espaguetis integrals sense gluten a la napolitana amb salsa tomata natural Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures sense lactosa, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	11 Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	12 Menestra de verdures sense patata Lassanya sense gluten amb bolonyesa de lleties sense lactosa Fruita ECO Enaivades farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt sense lactosa	13 Amanida verda de temporada amb formatge sense lactosa i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt sense lactosa Amanida de tomata, formatge fresc sense lactosa i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	14 Amanida de cigrons amb tonyina, tomata i olives verdes Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
17 Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita Lluç al forn amb enciam ECO i olives Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	18 Crema de porros i ceba sense lactosa amb crostonets de pa sense gluten Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt sense lactosa Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	19 Amanida de pasta sense gluten amb salmó fumat, blat de moro i tomata Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	20 Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol) Llom al forn amb salsa de formatge sense lactosa Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	21 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de pernil dolç amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Torrada sense gluten amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
24 Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa Truita d'espinaçs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	25 Macarrons sense gluten amb sofregit de ceba i tomata Lluç a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	26 Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Amanida verda amb Humus de cigrons i bastonets de pa sense gluten logurt sense lactosa Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	27 Arros integral amb pèsols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja Bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt sense lactosa	28 Trinxat de patata, col i mongetes blanques Salsitxes al forn amb pebrots i ceba Fruita Tallarines sense gluten al pesto, orada al forn amb tomata al forn i fruita
31 Amanida de patata amb ou dur, olives verdes i tomata Botifarra al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de tonyina, pa sense gluten amb tomata i pernil i fruita				

El menú inclou servei de pa.
Els dimecres es donarà el pa integral.

ESCOLA DE BORDILS

MAIG - 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!

Us podria passar moltíssimes receptes, però quan deixeu de rebre aquests menús us quedariu sense... Així que em sembla bona idea compartir-vos els perfils d'alguns cuiners amics meus, que penguin receptes espectaculars!

- **@Chefbosquet:** receptes dolces i salades sempre amb ingredients sans. El trobareu a Instagram, Youtube i com a conseller a Masterchef!
- **Fabian León:** Receptes de tot tipus, fàcils i ràpides. El trobareu a la seva web, tot i que també té canal de Youtube i Instagram.
- **@simpleveganblog:** Perfil d'Instagram on totes les receptes dolces i salades són veganes.

Quin és el vostre preferit?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ 3	Arròs amb salsa de tomata natural 1 Bacallà al forn amb samfaina de verdures (carabassó i albergínia) Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 2 Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	Crema de pastanaga, carbassó i civada 3 Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Timbal d'arròs amb verdurettes, salmó a la planxa i fruita	Mongeta, pastanaga i pèsol bullit 4 Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural 10 Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva 11 Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	Menestra de verdures sense patata 12 Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endivides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs 13 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) logurt ECO Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	Amanida de cigrons amb tonyina, tomata i olives verdes 14 Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita 17 Lluç al forn amb enciam ECO i olives Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	Crema de porros i ceba amb crostonets de pa 18 Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	Amanida de pasta amb salmó fumat, blat de moro i tomata 19 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol) 20 Filet de pollastre al forn amb salsa de formatge Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de tonyina amb enciam i fruita	Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 21 Truita a la francesa amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
Puré de patata al forn amb formatge 24 Truita d'espinaacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	Macarrons amb sofregit de ceba i tomata 25 Lluç a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli d'oliva 26 Amanida verda amb Humus de cigrons i bastonets de pa logurt ECO Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	Arros integral amb pèsols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja 27 Bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt	Trinxat de patata, col i mongetes blanques 28 Salsitxes de pollastre al forn amb pebrots i ceba Fruita Tallarines al pesto, orada al forn amb tomata al forn i fruita
Amanida de patata amb ou dur, olives verdes i tomata 31 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de tonyina, pa amb tomata i formatge i fruita				

El menú inclou servei de pa.
Els dimecres es donarà el pa integral.