

# ESCOLA DE BORDILS

## JUNY - 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!

Ja arriba l'estiu i estarem fins setembre sense veure'ns! Així doncs, em sembla bona idea explicar-vos quins són els productes de temporada d'estiu!

- **Tomata:** L'estrella de l'estiu és la tomata. Jo aprofito i en faig conserva per a tot l'any. M'encanten!
- **Cogombre:** És fresc, amb alt contingut d'aigua i queda súper bé a les amanides.
- **Verat i bonitol:** Sabieu que el peix també té temporades? Aquests dos peixos es poden preparar en un escabetx boníssim, que farà les delícies de petits i grans. Que tingueu unes grans vacances i gaudiu dels menjars d'estiu!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO</b> 1 <b>Lluç al forn amb enciam ECO i tomata</b> <b>logurt ECO</b> Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	<b>Minestra de verdures (pèsol, pastanaga i mongeta verda)</b> 2 <b>Truita a la francesa amb canonges i blat de moro</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de pasta, llenguado a la planxa i fruita	<b>Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga</b> 3 <b>Pernilets de pollastre al forn amb xips</b> <b>Fruita</b> Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa i fruita	<b>Crema de carbassó amb pipes de carbassa</b> 4 <b>Empedrat (mongeta blanca amb tonyina, tomata, pebrot vermell i olives)</b> <b>Fruita</b> Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
<b>Espirals a l'aroma de pesto</b> 7 <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	<b>Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)</b> 8 <b>Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert</b> <b>Fruita</b> Amanida de blat amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	<b>Arròs amb formatge i bolets</b> 9 <b>Truita de pernil amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita ECO</b> Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i fruita	<b>Crema de carbassó i pastanaga</b> 10 <b>Cigrons ECO amb patata i un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>logurt ECO</b> Amanida de pinya i gambes, truita de patates amb pastanaga i iogurt	<b>Puré de patata al forn amb formatge</b> 11 <b>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de pastanaga i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Crema de patata i pastanaga, rap al forn amb ceba i fruita
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> 14 <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa)</b> 15 <b>Salsitxes de porc al forn amb mongetes seques</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	<b>Fideuada amb sofregit de ceba i verdures</b> 16 <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga</b> <b>logurt ECO</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</b> 17 <b>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	<b>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit</b> 18 <b>Peix fresc amb acompanyament</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
<b>Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural</b> 21 <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita</b> Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	<b>MENÚ ESPECIAL DE L'ÚLTIM DIA!</b> 22			

El menú inclou servei de pa.  
Dos dies a la setmana el pa que es servirà serà integral.

# ESCOLA DE BORDILS

## JUNY - 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!

Ja arriba l'estiu i estarem fins setembre sense veure'ns! Així doncs, em sembla bona idea explicar-vos quins són els productes de temporada d'estiu!

- **Tomata:** L'estrella de l'estiu és la tomata. Jo aprofito i en faig conserva per a tot l'any. M'encanten!
- **Cogombre:** És fresc, amb alt contingut d'aigua i queda súper bé a les amanides.
- **Verat i bonitol:** Sabieu que el peix també té temporades? Aquests dos peixos es poden preparar en un escabetx boníssim, que farà les delícies de petits i grans. Que tingueu unes grans vacances i gaudiu dels menjars d'estiu!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO</b> 1 <b>Tofu al forn amb enciam ECO i tomata</b> <b>logurt ECO</b>	<b>Minestra de verdures (pèsol, pastanaga i mongeta verda)</b> 2 <b>Truita a la francesa amb canonges i blat de moro</b> <b>Fruita ECO</b>	<b>Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga</b> 3 <b>Llom de seità al forn amb xips</b> <b>Fruita</b>	<b>Crema de carbassó amb pipes de carbassa</b> 4 <b>Empedrat (mongeta blanca, tomata, pebrot vermell i olives)</b> <b>Fruita</b>
<b>Espirals a l'aroma de pesto</b> 7 <b>Filet de tofu a la planxa amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b>	<b>Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)</b> 8 <b>Daus de tofu arrebossats de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert</b> <b>Fruita</b>	<b>Arròs amb formatge i bolets</b> 9 <b>Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita ECO</b>	<b>Crema de carbassó i pastanaga</b> 10 <b>Cigrons ECO amb patata i un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>logurt ECO</b>	<b>Puré de patata al forn amb formatge</b> 11 <b>Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de pastanaga i blat de moro</b> <b>Fruita</b>
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> 14 <b>Seità a la planxa amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia)</b> <b>Fruita</b>	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa)</b> 15 <b>Hamburguesa vegetal amb mongetes seques</b> <b>Fruita ECO</b>	<b>Fideuada amb sofregit de ceba i verdures</b> 16 <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga</b> <b>logurt ECO</b>	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</b> 17 <b>Tofu al forn a les fines herbes amb amanida d'enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b>	<b>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit</b> 18 <b>Seità a la planxa amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia)</b> <b>Fruita ECO</b>
<b>Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural</b> 21 <b>Tofu macerat a la llimona a la planxa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita</b>	<b>MENÚ ESPECIAL DE L'ÚLTIM DIA!</b> 22			

El menú inclou servei de pa.  
 Dos dies a la setmana el pa que es servirà serà integral.

# ESCOLA DE BORDILS

## JUNY - 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!

Ja arriba l'estiu i estarem fins setembre sense veure'ns! Així doncs, em sembla bona idea explicar-vos quins són els productes de temporada d'estiu!

- **Tomata:** L'estrella de l'estiu és la tomata. Jo aprofito i en faig conserva per a tot l'any. M'encanten!
- **Cogombre:** És fresc, amb alt contingut d'aigua i queda súper bé a les amanides.
- **Verat i bonítol:** Sabieu que el peix també té temporades? Aquests dos peixos es poden preparar en un escabetx boníssim, que farà les delícies de petits i grans. Que tingueu unes grans vacances i gaudiu dels menjars d'estiu!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>Espaguetis integrals sense gluten a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO</b> 1 <b>Lluç al forn amb enciam ECO i tomata</b> <b>logurt ECO</b> Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	<b>Minestra de verdures (pèsol, pastanaga i mongeta verda)</b> 2 <b>Truita a la francesa amb canonges i blat de moro</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de pasta sense gluten, llenguado a la planxa i fruita	<b>Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga</b> 3 <b>Pernilets de pollastre al forn amb xips</b> <b>Fruita</b> Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa sense gluten i fruita	<b>Crema de carbassó amb pipes de carbassa</b> 4 <b>Empedrat (mongeta blanca amb tonyina, tomata, pebrot vermell i olives)</b> <b>Fruita</b> Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
<b>Espirals sense gluten a l'aroma de pesto</b> 7 <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	<b>Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)</b> 8 <b>Filet de pollastre arrebossats sense gluten de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert</b> <b>Fruita</b> Amanida de blat amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	<b>Arròs amb formatge i bolets</b> 9 <b>Truita de pernil amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita ECO</b> Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i fruita	<b>Crema de carbassó i pastanaga</b> 10 <b>Cigrons ECO amb patata i un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>logurt ECO</b> Amanida de pinya i gambes, truita de patates amb pastanaga i iogurt	<b>Puré de patata al forn amb formatge</b> 11 <b>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de pastanaga i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Crema de patata i pastanaga, rap al forn amb ceba i fruita
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> 14 <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa)</b> 15 <b>Salsitxes de porc al forn amb mongetes seques</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de tomaquet i olives negres, truita a la francesa amb pa sense gluten amb tomàquet i iogurt	<b>Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures</b> 16 <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga</b> <b>logurt ECO</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</b> 17 <b>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	<b>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit</b> 18 <b>Peix fresc amb acompanyament</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
<b>Espaguetis integrals sense gluten a la napolitana amb salsa tomata natural</b> 21 <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita</b> Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	<b>MENÚ ESPECIAL DE L'ÚLTIM DIA!</b> 22			

El menú inclou servei de pa.  
 Dos dies a la setmana el pa que es servirà serà integral.

# ESCOLA DE BORDILS

## JUNY - 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!

Ja arriba l'estiu i estarem fins setembre sense veure'ns! Així doncs, em sembla bona idea explicar-vos quins són els productes de temporada d'estiu!

- **Tomata:** L'estrella de l'estiu és la tomata. Jo aprofito i en faig conserva per a tot l'any. M'encanten!
- **Cogombre:** És fresc, amb alt contingut d'aigua i queda súper bé a les amanides.
- **Verat i bonítol:** Sabieu que el peix també té temporades? Aquests dos peixos es poden preparar en un escabetx boníssim, que farà les delícies de petits i grans. Que tingueu unes grans vacances i gaudiu dels menjars d'estiu!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO</b> <b>1</b> <b>Lluç al forn amb enciam ECO i tomata</b> <b>logurt ECO sense lactosa</b> Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	<b>Minestra de verdures (pèsol, pastanaga i mongeta verda)</b> <b>2</b> <b>Truita a la francesa amb canonges i blat de moro</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de pasta, llenguado a la planxa i fruita	<b>Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga</b> <b>3</b> <b>Pernilets de pollastre al forn amb xips</b> <b>Fruita</b> Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa i fruita	<b>Crema de carbassó amb pipes de carbassa</b> <b>4</b> <b>Empedrat (mongeta blanca amb tonyina, tomata, pebrot vermell i olives)</b> <b>Fruita</b> Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
<b>Espirals a l'aroma de pesto</b> <b>7</b> <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	<b>Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)</b> <b>8</b> <b>Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert</b> <b>Fruita</b> Amanida de blat amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	<b>Arròs amb formatge sense lactosa i bolets</b> <b>9</b> <b>Truita de pernil amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita ECO</b> Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i iogurt sense lactosa	<b>Crema de carbassó i pastanaga</b> <b>10</b> <b>Cigrons ECO amb patata i un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>logurt ECO sense lactosa</b> Amanida de pinya i gambes, truita de patates amb pastanaga i fruita	<b>Puré de patata al forn amb formatge</b> <b>11</b> <b>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de pastanaga i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Crema de patata i pastanaga, rap al forn amb ceba i fruita
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> <b>14</b> <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa sense lactosa)</b> <b>15</b> <b>Salsitxes de porc al forn amb mongetes seques</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	<b>Fideuada amb sofregit de ceba i verdures</b> <b>16</b> <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga</b> <b>logurt ECO sense lactosa</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</b> <b>17</b> <b>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	<b>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit</b> <b>18</b> <b>Peix fresc amb acompanyament</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
<b>Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural</b> <b>21</b> <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita</b> Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	<b>MENÚ ESPECIAL DE L'ÚLTIM DIA!</b>			

El menú inclou servei de pa.  
 Dos dies a la setmana el pa que es servirà serà integral.

# ESCOLA DE BORDILS

## JUNY - 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!

Ja arriba l'estiu i estarem fins setembre sense veure'ns! Així doncs, em sembla bona idea explicar-vos quins són els productes de temporada d'estiu!

- **Tomata:** L'estrella de l'estiu és la tomata. Jo aprofito i en faig conserva per a tot l'any. M'encanten!
- **Cogombre:** És fresc, amb alt contingut d'aigua i queda súper bé a les amanides.
- **Verat i bonítol:** Sabieu que el peix també té temporades? Aquests dos peixos es poden preparar en un escabetx boníssim, que farà les delícies de petits i grans. Que tingueu unes grans vacances i gaudiu dels menjars d'estiu!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>Espaguetis integrals sense gluten a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO</b> 1 <b>Lluç al forn amb enciam ECO i tomata</b> <b>logurt sense lactosa</b> Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	<b>Minestra de verdures (pèsol, pastanaga i mongeta verda)</b> 2 <b>Truita a la francesa amb canonges i blat de moro</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de pasta sense gluten, llenguado a la planxa i fruita	<b>Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga</b> 3 <b>Pernillets de pollastre al forn amb xips</b> <b>Fruita</b> Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa i fruita	<b>Crema de carbassó sense lactosa amb pipes de carbassa</b> 4 <b>Empedrat (mongeta blanca amb tonyina, tomata, pebrot vermell i olives)</b> <b>Fruita</b> Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
<b>Espirals sense gluten a l'aroma de pesto</b> 7 <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	<b>Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)</b> 8 <b>Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert</b> <b>Fruita</b> Amanida de blat sense gluten amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	<b>Arròs amb formatge sense lactosa i bolets</b> 9 <b>Truita de pernil amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita ECO</b> Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i iogurt sense lactosa	<b>Crema de carbassó i pastanaga</b> 10 <b>Cigrons ECO amb patata i un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>logurt sense lactosa</b> Amanida de pinya i gambes, truita de patates amb pastanaga i fruita	<b>Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa</b> 11 <b>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de pastanaga i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Crema de patata i pastanaga, rap al forn amb ceba i fruita
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> 14 <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa sense lactosa)</b> 15 <b>Salsitxes de porc al forn amb mongetes seques</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de tomaquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt sense lactosa	<b>Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures</b> 16 <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga</b> <b>logurt sense lactosa</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</b> 17 <b>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Timbal d'arròs amb verduretes, salmó a la planxa i fruita	<b>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit</b> 18 <b>Peix fresc amb acompanyament</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
<b>Espaguetis integrals sense gluten a la napolitana amb salsa tomata natural</b> 21 <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita</b> Crema de verdures sense lactosa, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	<b>MENÚ ESPECIAL DE L'ÚLTIM DIA!</b> 22			

El menú inclou servei de pa.  
 Dos dies a la setmana el pa que es servirà serà integral.

# ESCOLA DE BORDILS

## JUNY - 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!

Ja arriba l'estiu i estarem fins setembre sense veure'ns! Així doncs, em sembla bona idea explicar-vos quins són els productes de temporada d'estiu!

- **Tomata:** L'estrella de l'estiu és la tomata. Jo aprofito i en faig conserva per a tot l'any. M'encanten!
- **Cogombre:** És fresc, amb alt contingut d'aigua i queda súper bé a les amanides.
- **Verat i bonítol:** Sabieu que el peix també té temporades? Aquests dos peixos es poden preparar en un escabetx boníssim, que farà les delícies de petits i grans. Que tingueu unes grans vacances i gaudiu dels menjars d'estiu!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO</b> 1 <b>Lluç al forn amb enciam ECO i tomata</b> <b>logurt ECO</b> Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	<b>Minestra de verdures (pèsol, pastanaga i mongeta verda)</b> 2 <b>Truita a la francesa amb canonges i blat de moro</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de pasta, llenguado a la planxa i fruita	<b>Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga</b> 3 <b>Pernilets de pollastre al forn amb xips</b> <b>Fruita</b> Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa i fruita	<b>Crema de carbassó amb pipes de carbassa</b> 4 <b>Empedrat (mongeta blanca amb tonyina, tomata, pebrot vermell i olives)</b> <b>Fruita</b> Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
<b>Espirals a l'aroma de pesto</b> 7 <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	<b>Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)</b> 8 <b>Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert</b> <b>Fruita</b> Amanida de blat amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	<b>Arròs amb formatge i bolets</b> 9 <b>Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita ECO</b> Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i fruita	<b>Crema de carbassó i pastanaga</b> 10 <b>Cigrons ECO amb patata i un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>logurt ECO</b> Amanida de pinya i gambes, truita de patates amb pastanaga i iogurt	<b>Puré de patata al forn amb formatge</b> 11 <b>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de pastanaga i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Crema de patata i pastanaga, rap al forn amb ceba i fruita
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> 14 <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i blat de moro</b> <b>Fruita</b> Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa)</b> 15 <b>Salsitxes de pollastre al forn amb mongetes seques</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	<b>Fideuada amb sofregit de ceba i verdures</b> 16 <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga</b> <b>logurt ECO</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</b> 17 <b>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	<b>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit</b> 18 <b>Peix fresc amb acompanyament</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
<b>Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural</b> 21 <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita</b> Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	<b>MENÚ ESPECIAL DE L'ÚLTIM DIA!</b> 22			

El menú inclou servei de pa.  
 Dos dies a la setmana el pa que es servirà serà integral.