

# ESCOLA DE BORDILS

## BASAL - SETEMBRE

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!

Amb la tornada a la rutina no tinc tant de temps com a l'estiu per a cuinar. Sort que he descobert un mètode que m'ajuda a organitzar-me i a seguir menjant sa. Els diumenges a la tarda, m'assec amb un full en blanc i escric què menjaré cada dia, per dinar i Per sopar. D'aquesta manera, m'asseguro d'ingerir tots els nutrients que necessito per la setmana. Després, em poso a cuinar tot allò que crec que necessitaré. Acostumo a fer pasta o arròs, patates al forn, verdures saltejades i fins i tot, algun plat de peix o carn, qua aguanten tota la setmana a la nevera. Us hi animeu?

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> <b>13</b> <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita</b> Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa)</b> <b>14</b> <b>Salsitxes de porc al forn amb mongetes seques 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>15</b> <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</b> <b>16</b> <b>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO</b> Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	<b>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit</b> <b>17</b> <b>Peix fresc amb acompanyament 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>20</b> <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita</b> Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	<b>Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>21</b> <b>Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre Fruita ECO</b> Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	<b>Menestra de verdures sense patata</b> <b>22</b> <b>Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO</b> Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	<b>Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs</b> <b>23</b> <b>Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt ECO</b> Amanida de tomata, formatge fresc i himburguesa de vedella amb pa i fruita	<b>Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga</b> <b>12</b> <b>Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO</b> Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
<b>Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita</b> <b>27</b> <b>Lluç al forn amb enciam ECO i olives Fruita</b> Salmó a la papillote amb patates i verdures	<b>Crema de porros i ceba amb crostonets de pa</b> <b>28</b> <b>Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO</b> Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	<b>Amanida de pasta amb salmó fumat, blat de moro i tomata</b> <b>29</b> <b>Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO</b> Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	<b>Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol)</b> <b>30</b> <b>Llom al forn amb salsa de formatge Fruita ECO</b> Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	

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



# ESCOLA DE BORDILS

## SENSE GLUTEN - SETEMBRE

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!

Amb la tornada a la rutina no tinc tant de temps com a l'estiu per a cuinar. Sort que he descobert un mètode que m'ajuda a organitzar-me i a seguir menjant sa. Els diumenges a la tarda, m'assec amb un full en blanc i escric què menjaré cada dia, per dinar i Per sopar. D'aquesta manera, m'asseguro d'ingerir tots els nutrients que necessito per la setmana. Després, em poso a cuinar tot allò que crec que necessitaré. Acostumo a fer pasta o arròs, patates al forn, verdures saltejades i fins i tot, algun plat de peix o carn, qua aguanten tota la setmana a la nevera. Us hi animeu?

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> <b>13</b> <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita</b> Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa)</b> <b>14</b> <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> <b>15</b> <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga iogurt ECO</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</b> <b>16</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>17</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 sense gluten a la napolitana amb salsa tomata natural</b> <b>20</b> <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita</b> Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	<b>Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>21</b> <b>Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre</b> <b>Fruita ECO</b> Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	<b>Menestra de verdures sense patata</b> <b>22</b> <b>Lassanya sense gluten amb bolonyesa de llenties</b> <b>Fruita ECO</b> Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	<b>Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs</b> <b>23</b> <b>Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc)</b> <b>iogurt ECO</b> Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa sense gluten i fruita	<b>Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga</b> <b>12</b> <b>Truita a la francesa amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Pa sense gluten amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
<b>Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita</b> <b>27</b> <b>Lluç al forn amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita</b> Salmó a la papillote amb patates i verdures	<b>Crema de porros i ceba amb crostonets de pa sense gluten</b> <b>28</b> <b>Estofat casolà de llenties ECO amb arròs</b> <b>iogurt ECO</b> Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	<b>Amanida de pasta sense gluten amb salmó fumat, blat de moro i tomata</b> <b>29</b> <b>Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita ECO</b> Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	<b>Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol)</b> <b>30</b> <b>Llom al forn amb salsa de formatge</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	

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



# ESCOLA DE BORDILS

## SENSE LACTOSA - SETEMBRE

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!

Amb la tornada a la rutina no tinc tant de temps com a l'estiu per a cuinar. Sort que he descobert un mètode que m'ajuda a organitzar-me i a seguir menjant sa. Els diumenges a la tarda, m'assec amb un full en blanc i escric què menjaré cada dia, per dinar i Per sopar. D'aquesta manera, m'asseguro d'ingerir tots els nutrients que necessito per la setmana. Després, em poso a cuinar tot allò que crec que necessitaré. Acostumo a fer pasta o arròs, patates al forn, verdures saltejades i fins i tot, algun plat de peix o carn, qua aguanten tota la setmana a la nevera. Us hi animeu?

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata</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>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>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga</b> <b>Iogurt ECO sense lactosa</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</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>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>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>Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre</b> <b>Fruita ECO</b> Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	<b>Menestra de verdures sense patata</b> <b>Lassanya amb bolonyesa de lleties sense lactosa</b> <b>Fruita ECO</b> Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	<b>Amanida verda de temporada amb formatge sense lactosa i fruits secs</b> <b>Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc)</b> <b>Iogurt ECO sense lactosa</b> Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	<b>Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga</b> <b>Truita a la francesa amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
<b>Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita</b> <b>Lluç al forn amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita</b> Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	<b>Crema de porros i ceba sense lactosa amb crostonets de pa</b> <b>Estofat casolà de lleties ECO amb arròs</b> <b>Iogurt ECO sense lactosa</b> Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	<b>Amanida de pasta amb salmó fumat, blat de moro i tomata</b> <b>Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita ECO</b> Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	<b>Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol)</b> <b>Llom al forn amb salsa de formatge sense lactosa</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	

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



# ESCOLA DE BORDILS

## S/ GLUTEN NI LACTOSA - SETEMBRE

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!

Amb la tornada a la rutina no tinc tant de temps com a l'estiu per a cuinar. Sort que he descobert un mètode que m'ajuda a organitzar-me i a seguir menjant sa. Els diumenges a la tarda, m'assec amb un full en blanc i escric què menjaré cada dia, per dinar i Per sopar. D'aquesta manera, m'asseguro d'ingerir tots els nutrients que necessito per la setmana. Després, em poso a cuinar tot allò que crec que necessitaré. Acostumo a fer pasta o arròs, patates al forn, verdures saltejades i fins i tot, algun plat de peix o carn, qua aguanten tota la setmana a la nevera. Us hi animeu?

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita</b> Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita <b>13</b>	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa sense lactosa)</b> <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>14</b>	<b>Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures</b> <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga</b> <b>iogurt sense lactosa</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita <b>15</b>	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</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>16</b>	<b>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit</b> <b>Peix fresc amb acompanyament</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita <b>17</b>
<b>Espaguetis integrals sense gluten a la napolitana amb salsa tomata natural</b> <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita</b> Crema de verdures sense lactosa, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita <b>20</b>	<b>Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre</b> <b>Fruita ECO</b> Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita <b>21</b>	<b>Menestra de verdures sense patata</b> <b>Lassanya sense gluten amb bolonyesa de llenties sense lactosa</b> <b>Fruita ECO</b> Ennoides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt sense lactosa <b>22</b>	<b>Amanida verda de temporada amb formatge sense lactosa i fruits secs</b> <b>Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc)</b> <b>iogurt sense lactosa</b> Amanida de tomata, formatge fresc sense lactosa i hamburguesa de vedella amb pa i fruita <b>23</b>	<b>Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga</b> <b>Truita a la francesa amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita ECO</b> Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita <b>12</b>
<b>Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita</b> <b>Lluç al forn amb enciam ECO i olives</b> <b>Fruita</b> Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita <b>27</b>	<b>Crema de porros i ceba sense lactosa amb crostonets de pa sense gluten</b> <b>Estofat casolà de llenties ECO amb arròs</b> <b>iogurt sense lactosa</b> Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita <b>28</b>	<b>Amanida de pasta sense gluten amb salmó fumat, blat de moro i tomata</b> <b>Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata</b> <b>Fruita ECO</b> Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt <b>29</b>	<b>Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol)</b> <b>Llom al forn amb salsa de formatge sense lactosa</b> <b>Fruita ECO</b> Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita <b>30</b>	

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



# ESCOLA DE BORDILS

## NO PORC - SETEMBRE

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!

Amb la tornada a la rutina no tinc tant de temps com a l'estiu per a cuinar. Sort que he descobert un mètode que m'ajuda a organitzar-me i a seguir menjant sa. Els diumenges a la tarda, m'assec amb un full en blanc i escric què menjaré cada dia, per dinar i Per sopar. D'aquesta manera, m'asseguro d'ingerir tots els nutrients que necessito per la setmana. Després, em poso a cuinar tot allò que crec que necessitaré. Acostumo a fer pasta o arròs, patates al forn, verdures saltejades i fins i tot, algun plat de peix o carn, qua aguanten tota la setmana a la nevera. Us hi animeu?

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Arròs amb salsa de tomata natural</b> <b>13</b> <b>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita</b> Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	<b>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa)</b> <b>14</b> <b>Salsitxes de pollastre al forn amb mongetes seques 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>15</b> <b>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO</b> Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	<b>Crema de pastanaga, carbassó i civada</b> <b>16</b> <b>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO</b> Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	<b>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit</b> <b>17</b> <b>Peix fresc amb acompanyament 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>20</b> <b>Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita</b> Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	<b>Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva</b> <b>21</b> <b>Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre Fruita ECO</b> Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	<b>Menestra de verdures sense patata</b> <b>22</b> <b>Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO</b> Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	<b>Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs</b> <b>23</b> <b>Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) logurt ECO</b> Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	<b>Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga</b> <b>12</b> <b>Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO</b> Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
<b>Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita</b> <b>27</b> <b>Lluç al forn amb enciam ECO i olives Fruita</b> Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	<b>Crema de porros i ceba amb crostonets de pa</b> <b>28</b> <b>Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO</b> Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	<b>Amanida de pasta amb salmó fumat, blat de moro i tomata</b> <b>29</b> <b>Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO</b> Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	<b>Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol)</b> <b>30</b> <b>Filet de pollastre al forn amb salsa de formatge Fruita ECO</b> Amanida de quinoa, truita de tonyina amb enciam i fruita	

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



# ESCOLA DE BORDILS

## VEGETARIÀ - SETEMBRE

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!

Amb la tornada a la rutina no tinc tant de temps com a l'estiu per a cuinar. Sort que he descobert un mètode que m'ajuda a organitzar-me i a seguir menjant sa. Els diumenges a la tarda, m'assec amb un full en blanc i escric què menjaré cada dia, per dinar i Per sopar. D'aquesta manera, m'asseguro d'ingerir tots els nutrients que necessito per la setmana. Després, em poso a cuinar tot allò que crec que necessitaré. Acostumo a fer pasta o arròs, patates al forn, verdures saltejades i fins i tot, algun plat de peix o carn, qua aguanten tota la setmana a la nevera. Us hi animeu?

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Arròs amb salsa de tomata natural <b>13</b></p> <p>Seità a la planxa amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita</p>	<p>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, ou dur i maionesa) <b>14</b></p> <p>Hamburguesa vegetal amb mongetes seques Fruita ECO</p>	<p>Fideuada amb sofregit de ceba i verdures <b>15</b></p> <p>Ous amb salsa de tomata natural i amanida amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO</p>	<p>Crema de pastanaga, carbassó i civada <b>16</b></p> <p>Tofu al forn a les fines herbes amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO</p>	<p>Mongeta, pastanaga i pèsol bullit <b>17</b></p> <p>Seità a la planxa amb acompanyament Fruita ECO</p>
<p>Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural <b>20</b></p> <p>Tofu macerat a la llimona a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita</p>	<p>Mongeta blanca i patata amb un rajolí d'oli d'oliva <b>21</b></p> <p>Filet de seità a la planxa amb canonges i cogombre Fruita ECO</p>	<p>Menestra de verdures sense patata <b>22</b></p> <p>Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO</p>	<p>Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs <b>23</b></p> <p>Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) logurt ECO</p>	<p>Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga <b>12</b></p> <p>Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO</p>
<p>Arros tres delícies natural amb pèsol, blat de moro, pastanaga i truita <b>27</b></p> <p>Seità macerat al curry amb enciam ECO i olives Fruita</p>	<p>Crema de porros i ceba amb crostonets de pa <b>28</b></p> <p>Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO</p>	<p>Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro i tomata <b>29</b></p> <p>Filet de tofu a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO</p>	<p>Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i pèsol) <b>30</b></p> <p>Filet de seità al forn amb salsa de formatge Fruita ECO</p>	

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

