ESCOLA DE BORDILS

BASAL - FEBRER

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)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Crema de porro amb crostonets de pa torrat Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Espirals de colors amb oli,gall d'indi amb amanida i fruita	**2** Sopa de brou amb pistons Peix fresc de mercat amb hummus amb crudites Fruita Wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	**3** Arròs integral amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Iogurt ECO Crema de carbassó, truita patates, fruita	**4** Puré de patata al forn amb formatge Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i col lombarda Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
7 Arròs amb verduretes i salsa de soja Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga Iogurt ECO Verdura al vapor, gall d'indi amb amanida i fruita	**8** Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda Lluç a la planxa amb canonges i olives Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	**9** Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	**10** Crema de pastanaga i carbassa Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	**11** Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita i Coca casolana de Pastanaga torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
14 Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	**15** Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita Cuscús amb verduretes, conill i fruita	**16** Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita de carbassó amb escarola i olives negres Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	**17** Sopa de brou amb colzes Peix fresc de mercat amb carabassó arrebossat Fruita ECO verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	**18** Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
21 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	**22** Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Iogurt ECO Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	**23** MENÚ TRADICIONAL DIJOUS GRAS MACARRONS AMB TOMATA, SALSITXES DE PORC AL FORN I COCA DE SUCRE	**24** Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	**25** FESTIU DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
28 Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita i coca casolana de iogurt Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita				

Consell del mes!

Arriba el febrer, un dels mesos més freds de l'any. Ja sabeu que m'encanta escalfar-me menjant bé i un dels meus plats preferits per aquesta època són els guisats! M'agrada cuinar-los per a la meva família i amics, i que vinguin a casa a dinar.
Us deixo algunes de les meves combinacions preferides:
· **Cigrons, espinacs i bacallà:** Segurament, el plat de cullera més típic de tots, m'encanta!
· **Vedella, patata i pèsols:** Rossejo la vedella, i ho deixem fent xup-xup una horeta com a mínim.
· **Bolets, patata, pastanaga i seità:** Una opció vegetariana, però que també m'agrada molt!
Us animeu?

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
El servei inlcou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.
Els dies de coca NO es servirà pa.

tot oci
Educació | Lleure | Esport

ESCOLA DE BORDILS

VEGETARIÀ - FEBRER

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)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Crema de porro amb crostonets de pa torrat Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	**2** Sopa de brou amb pistons Filet de seità amb hummus amb crudites Fruita	**3** Arròs integral amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de tofu arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Iogurt ECO	**4** Puré de patata al forn amb formatge Hamburguesa vegetal amb amanida d'escarola i col lombarda Fruita ECO
7 Arròs amb verduretes i salsa de soja Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga Iogurt ECO	**8** Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda Tofu a la planxa amb amanida de canonges i olives Fruita	**9** Amanida variada amb enciam ECO, pastanaga, tomaquet, poma i nous Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Fruita ECO	**10** Crema de pastanaga i carbassa Seità amb patates a daus al forn Fruita ECO	**11** Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita i Coca casolana de Pastanaga
14 Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Seità macerat amb espècies al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt ECO	**15** Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita	**16** Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita de carbassó amb escarola i olives negres Fruita	**17** Sopa de brou amb colzes Tofu al forn amb carabassó arrebossat Fruita ECO	**18** Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Mandonguilles de cigrons guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO
21 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Seità al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	**22** Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Iogurt ECO	**23** MENÚ TRADICIONAL DIJOUS GRAS MACARRONS AMB TOMATA, SALSITXES VEGETALS AL FORN I COCA DE SUCRE	**24** Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Filet de tofu al forn amb ceba i pastanaga Fruita	**25** FESTIU DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
28 Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita i coca casolana de iogurt				

Consell del mes!

Arriba el febrer, un dels mesos més freds de l'any. Ja sabeu que m'encanta escalfar-me menjant bé i un dels meus plats preferits per aquesta època són els guisats!
M'agrada cuinar-los per a la meva família i amics, i que vinguin a casa a dinar.
Us deixo algunes de les meves combinacions preferides:
· **Cigrons, espinacs i bacallà:** Segurament, el plat de cullera més típic de tots, m'encanta!
· **Vedella, patata i pèsols:** Rossejo la vedella, i ho deixem fent xup-xup una horeta com a mínim.
· **Bolets, patata, pastanaga i seità:** Una opció vegetariana, però que també m'agrada molt!
Us animeu?

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
El servei inlcou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.
Els dies de coca NO es servirà pa.

totoci Educació | Lleure | Esport

ESCOLA DE BORDILS

SENSE GLUTEN - FEBRER

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)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 **Crema de porro amb crostonets de pa torrat** **Estofat casolà de cigrons ECO amb patata** **Fruita ECO** Espirals de colors sense gluten amb oli, gall d'indi amb amanida i fruita	**2** **Sopa de brou amb pistons sense gluten** **Peix fresc de mercat amb hummus amb crudites** **Fruita** Wok de verdures, formatge fresc amb pa amb tomàquet i fruita	**3** **Arròs integral amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)** **Filet de pollastre arrebossat sense gluten de la cuinera amb xampinyons salteiats amb all i iulivert** **Iogurt ECO** Crema de carbassó, truita patates, fruita	**4** **Puré de patata al forn amb formatge** **Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i col lombarda** **Fruita ECO** Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
7 **Arròs amb verduretes i salsa de soja** **Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga** **Iogurt ECO** Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	**8** **Macarrons integrals sense gluten a la napolitana amb tomata natural a banda** **Lluç a la planxa amb canonges i olives** **Fruita** Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	**9** **Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva** **Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives** **Fruita ECO** Sèmola sense gluten, peix amb amanida i fruita	**10** **Crema de pastanaga i carbassa** **Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn** **Fruita ECO** Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	**11** **Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol)** **Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)** **Fruita i Coca casolana de Pastanaga SG** Torrada sense gluten amb escalivada i formatge amb nous i fruita
14 **Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli** **Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada** **Iogurt ECO** Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	**15** **Crema de carbassó i pastanaga** **Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta)** **Fruita** Cuscús amb verduretes, conill i fruita	**16** **Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda** **Truita de carbassó amb escarola i olives negres** **Fruita** Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	**17** **Sopa de brou amb colzes sense gluten** **Peix fresc de mercat amb carabassó arrebossat sense gluten** **Fruita ECO** Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	**18** **Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli** **Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata** **Fruita ECO** peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
21 **Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures** **Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga** **Fruita ECO** Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	**22** **Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda** **Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives** **Iogurt ECO** Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	**23** **MENÚ TRADICIONAL DIJOUS GRAS MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMATA, SALSITXES DE PORC AL FORN I COCA DE SUCRE**	**24** **Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida** **Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda** **Fruita** Sopa de pasta sense gluten, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	**25** **FESTIU** **DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**
28 **Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol)** **Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO** **Fruita i coca casolana de iogurt SG** Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita				

Consell del mes!

Arriba el febrer, un dels mesos més freds de l'any. Ja sabeu que m'encanta escalfar-me menjant bé i un dels meus plats preferits per aquesta època són els guisats! M'agrada cuinar-los per a la meva família i amics, i que vinguin a casa a dinar.
Us deixo algunes de les meves combinacions preferides:
· **Cigrons, espinacs i bacallà:** Segurament, el plat de cullera més típic de tots, m'encanta!
· **Vedella, patata i pèsols:** Rossejo la vedella, i ho deixem fent xup-xup una horeta com a mínim.
· **Bolets, patata, pastanaga i seità:** Una opció vegetariana, però que també m'agrada molt!
Us animeu?

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
El servei inlcou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.
Els dies de coca NO es servirà pa.

tot oci
Educació | Lleure | Esport

ESCOLA DE BORDILS

SENSE LACTOSA - FEBRER

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)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Crema de porro amb crostonets de pa torrat Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Espirals de colors amb oli, gall d'indi amb amanida i fruita	**2** Sopa de brou amb pistons Peix fresc de mercat amb hummus amb crudites Fruita Wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	**3** Arròs integral amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Iogurt sense lactosa Crema de carbassó, truita patates, fruita	**4** Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i col lombarda Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
7 Arròs amb verduretes i salsa de soja Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga Iogurt sense lactosa Verdura al vapor, gall d'indi amb amanida i fruita	**8** Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda Lluç a la planxa amb canonges i olives Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	**9** Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	**10** Crema de pastanaga i carbassa Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	**11** Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita i Coca casolana de Pastanaga torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
14 Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt sense lactosa Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	**15** Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita Cuscús amb verduretes, conill i fruita	**16** Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita de carbassó amb escarola i olives negres Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	**17** Sopa de brou amb colzes Peix fresc de mercat amb carabassó arrebossat Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	**18** Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
21 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	**22** Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Iogurt sense lactosa Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	**23** MENÚ TRADICIONAL DIJOUS GRAS MACARRONS AMB TOMATA, SALSITXES DE PORC AL FORN I COCA DE SUCRE	**24** Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge sense lactosa a banda Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	**25** FESTIU DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
28 Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita i coca casolana de iogurt Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita				

Consell del mes!

Arriba el febrer, un dels mesos més freds de l'any. Ja sabeu que m'encanta escalfar-me menjant bé i un dels meus plats preferits per aquesta època són els guisats! M'agrada cuinar-los per a la meva família i amics, i que vinguin a casa a dinar.
Us deixo algunes de les meves combinacions preferides:
· **Cigrons, espinacs i bacallà:** Segurament, el plat de cullera més típic de tots, m'encanta!
· **Vedella, patata i pèsols:** Rossejo la vedella, i ho deixem fent xup-xup una horeta com a mínim.
· **Bolets, patata, pastanaga i seità:** Una opció vegetariana, però que també m'agrada molt!
Us animeu?

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
El servei inlcou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.
Els dies de coca NO es servirà pa.

tot oci
Educació | Lleure | Esport

ESCOLA DE BORDILS

FEBRER - SENSE 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)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Crema de porro amb crostonets de pa torrat sense gluten Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Espirals de colors sense gluten amb oli,gall dindi amaniada i fruita	**2** Sopa de brou amb pistons sense gluten Peix fresc de mercat amb hummus amb crudites Fruita Wok de verdures, formatge fresc amb pa sense guten amb tomàquet ifruita	**3** Arròs integral amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat sense gluten de la cuinera amb xampinyons salteiats amb all i iulivert Iogurt sense lactosa Crema de carbassó, truita patates, fruita	**4** Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i col lombarda Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana sense gluten ni lactosa i fruita
7 Arròs amb verduretes i salsa de soja Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga Iogurt sense lactosa Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	**8** Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda Lluç a la planxa amb canonges i olives Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	**9** Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	**10** Crema de pastanaga i carbassa Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	**11** Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita i Coca casolana de Pastanaga SG Torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
14 Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt sense lactosa Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	**15** Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita Cuscús amb verduretes, conill i fruita	**16** Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita de carbassó amb escarola i olives negres Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	**17** Sopa de brou amb colzes Peix fresc de mercat amb carabassó arrebossat Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	**18** Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
21 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	**22** Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Iogurt sense lactosa Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	**23** MENÚ TRADICIONAL DIJOUS GRAS MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMATA, SALSITXES DE PORC AL FORN I COCA DE SUCRE	**7** Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge sense lactosa a banda Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	**25** FESTIU DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
28 Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita i coca casolana de iogurt SG Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita				

Consell del mes!

Arriba el febrer, un dels mesos més freds de l'any. Ja sabeu que m'encanta escalfar-me menjant bé i un dels meus plats preferits per aquesta època són els guisats! M'agrada cuinar-los per a la meva família i amics, i que vinguin a casa a dinar.
Us deixo algunes de les meves combinacions preferides:
· **Cigrons, espinacs i bacallà:** Segurament, el plat de cullera més típic de tots, m'encanta!
· **Vedella, patata i pèsols:** Rossejo la vedella, i ho deixem fent xup-xup una horeta com a mínim.
· **Bolets, patata, pastanaga i seità:** Una opció vegetariana, però que també m'agrada molt!
Us animeu?

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
El servei inlcou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.
Els dies de coca NO es servirà pa.

tot oci
Educació | Lleure | Esport

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)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 **Crema de porro amb crostonets de pa torrat** **Estofat casolà de cigrons ECO amb patata** **Fruita ECO** Espirals de colors amb oli,gall d'indi amaniada i fruita	**2** **Sopa de brou vegetal amb pistons** **Peix fresc de mercat amb hummus amb crudites** **Fruita** Wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	**3** **Arròs integral amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)** **Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert** **Iogurt ECO** Crema de carbassó, truita patates, fruita	**4** **Puré de patata al forn amb formatge** **Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i col lombarda** **Fruita ECO** Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
7 **Arròs amb verduretes i salsa de soja** **Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i pastanaga** **Iogurt ECO** Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	**8** **Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda** **Lluç a la planxa amb canonges i olives** **Fruita** Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	**9** **Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva** **Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives** **Fruita ECO** Sèmola, peix amb amanida i fruita	**10** **Crema de pastanaga i carbassa** **Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn** **Fruita ECO** Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	**11** **Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol)** **Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)** **Fruita i Coca casolana de Pastanaga** Torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
14 **Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli** **Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada** **Iogurt ECO** Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	**15** **Crema de carbassó i pastanaga** **Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta)** **Fruita** Cuscús amb verduretes, conill i fruita	**16** **Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda** **Truita de carbassó amb escarola i olives negres** **Fruita** Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	**17** **Sopa de brou vegetal amb colzes** **Peix fresc de mercat amb carabassó arrebossat** **Fruita ECO** Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	**18** **Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli** **Mandonguilles de cigrons guisades amb pebrot i tomata** **Fruita ECO** Peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
21 **Fideuada amb sofregit de ceba i verdures** **Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga** **Fruita ECO** Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	**22** **Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda** **Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives** **Iogurt ECO** Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	**23** **MENÚ TRADICIONAL DIJOUS GRAS** **MACARRONS AMB TOMATA, SALSITXES DE POLLASTRE AL FORN I COCA DE SUCRE**	**24** **Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida** **Pit de pollastre i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda** **Fruita** Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	**25** **FESTIU** **DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**
28 **Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol)** **Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO** **Fruita i coca casolana de iogurt** Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita				

Consell del mes!

Arriba el febrer, un dels mesos més freds de l'any. Ja sabeu que m'encanta escalfar-me menjant bé i un dels meus plats preferits per aquesta època són els guisats! M'agrada cuinar-los per a la meva família i amics, i que vinguin a casa a dinar.
Us deixo algunes de les meves combinacions preferides:
· **Cigrons, espinacs i bacallà:** Segurament, el plat de cullera més típic de tots, m'encanta!
· **Vedella, patata i pèsols:** Rossejo la vedella, i ho deixem fent xup-xup una horeta com a mínim.
· **Bolets, patata, pastanaga i seità:** Una opció vegetariana, però que també m'agrada molt!
Us animeu?

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
El servei inlcou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.
Els dies de coca NO es servirà pa.

totoci Educació | Lleure | Esport