

ESCOLA DE BORDILS

BASAL - ABRIL

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 comença a arribar el bon temps i ja us he explicat altres vegades que m'encanta fer activitats a l'exterior. Caminar per la muntanya, anar en bici (sempre amb casc!), córrer o jugar a la sorra de la platja. Com que em passo els dies fora, m'emporto menjar que preparo a casa i em queda boníssim!

- **Amanida de pasta:** un clàssic, amb pasta integral o de colors, algun vegetal, carn a la planxa i alguna salsa per a guarnir-ho! Nyam!
- **Empanadilles:** compro la massa i hi poso farcits molt variats. El meu preferit, de bacallà i espinacs!
- **Hummus:** M'emporto l'hummus de diferents ingredients i colors, torrades i crudités. Facilíssim!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 1 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO peix al forn amb carbasso, ceba pastanaga i patata, fruita
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 4 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 5 Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Dia de buffet lliure! 6	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 7 Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 8 Lassanya de carn amb beixamel i gratinada al forn Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs

Vacances de Setmana Santa

Vacances de Setmana Santa	Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 19 Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) 20 Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO a banda Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba 21 Peix fresc de mercat amb arròs saltejat Fruita ECO i Coca de logurt Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Puré de patata al forn i formatge ratllat a banda 22 Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) logurt ECO verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
	Espirals integrals a l'aroma del pesto 25 Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 26 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	Crema de carbassa amb pipes 27 Salsitxes al forn amb pebrots, patata i ceba Fruita Tallarines amb salmó i gamba i fruita	Bròquil verd i patata bullida 28 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
 El servei inclou pa i aigua.
 El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

ESCOLA DE BORDILS

VEGETARIÀ - ABRIL

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 comença a arribar el bon temps i ja us he explicat altres vegades que m'encanta fer activitats a l'exterior. Caminar per la muntanya, anar en bici (sempre amb casc!), córrer o jugar a la sorra de la platja. Com que em passo els dies fora, m'emporto menjar que preparo a casa i em queda boníssim!

- **Amanida de pasta:** un clàssic, amb pasta integral o de colors, algun vegetal, carn a la planxa i alguna salsa per a guarnir-ho! Nyam!
- **Empanadilles:** compro la massa i hi poso farcits molt variats. El meu preferit, de bacallà i espinacs!
- **Hummus:** M'emporto l'hummus de diferents ingredients i colors, torradetes i cruditès. Facilíssim!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 1 Mandonguilles de cigrons guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 4 Seità al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 5 Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO	6 Dia de buffet lliure!	Amanida de mongeta verda i tomata 7 Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Fruita ECO	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 8 Lassanya de verdures amb beixamel i gratinada al forn Fruita

Vacances de Setmana Santa

Vacances de Setmana Santa	Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 19 Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita <small>Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita</small>	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) 20 Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO a banda Fruita	Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba 21 Filet de seità amb arròs saltejat Fruita ECO i Coca de logurt	Purè de patata al forn i formatge ratllat a banda 22 Trossets de tofu amb verduretes i salseta (tomata i ceba) logurt ECO
	Espirals integrals a l'aroma del pesto 25 Filet de seità al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 26 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) Fruita	Crema de carbassa amb pipes 27 Salsitxes vegetals al forn amb pebrots, patata i ceba Fruita	Bròquil verd i patata bullida 28 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
 El servei inclou pa i aigua.
 El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

ESCOLA DE BORDILS

SENSE GLUTEN - ABRIL

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 comença a arribar el bon temps i ja us he explicat altres vegades que m'encanta fer activitats a l'exterior. Caminar per la muntanya, anar en bici (sempre amb casc!), córrer o jugar a la sorra de la platja. Com que em passo els dies fora, m'emporto menjar que preparo a casa i em queda boníssim!

- **Amanida de pasta:** un clàssic, amb pasta integral o de colors, algun vegetal, carn a la planxa i alguna salsa per a guarnir-ho! Nyam!
- **Empanadilles:** compro la massa i hi poso farcits molt variats. El meu preferit, de bacallà i espinacs!
- **Hummus:** M'emporto l'hummus de diferents ingredients i colors, torrades i crudités. Facilíssim!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 1 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures 4 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 5 Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Dia de buffet lliure! 6	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 7 Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 8 Lassanya sense gluten de carn gratinada al forn Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs

Vacances de Setmana Santa

Vacances de Setmana Santa	Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 19 Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) 20 Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO a banda Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba 21 Peix fresc de mercat amb arròs saltejat Fruita ECO i Coca de logurt s/ gluten Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Puré de patata al forn i formatge ratllat a banda 22 Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) logurt ECO Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
	Espirals integrals sense gluten amb pesto a banda 25 Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Humus de cigrons amb bastonets de pa sense gluten i amanida de tomata 26 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	Crema de carbassa amb pipes 27 Salsitxes al forn amb pebrots, patata i ceba Fruita Tallarines sense gluten amb salmó i gamba i fruita	Bròquil verd i patata bullida 28 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
 El servei inclou pa i aigua.
 El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

ESCOLA DE BORDILS

SENSE LACTOSA - ABRIL

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 comença a arribar el bon temps i ja us he explicat altres vegades que m'encanta fer activitats a l'exterior. Caminar per la muntanya, anar en bici (sempre amb casc!), córrer o jugar a la sorra de la platja. Com que em passo els dies fora, m'emporto menjar que preparo a casa i em queda boníssim!

- **Amanida de pasta:** un clàssic, amb pasta integral o de colors, algun vegetal, carn a la planxa i alguna salsa per a guarnir-ho! Nyam!
- **Empanadilles:** compro la massa i hi poso farcits molt variats. El meu preferit, de bacallà i espinacs!
- **Hummus:** M'emporto l'hummus de diferents ingredients i colors, torrades i crudités. Facilíssim!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 1 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 4 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 5 Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt sense lactosa Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Dia de buffet lliure! 6	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 7 Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 8 Lassanya de carn amb beixamel sense lactosa i gratinada al forn Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs

Vacances de Setmana Santa

Vacances de Setmana Santa	Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 19 Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) 20 Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO a banda Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba 21 Peix fresc de mercat amb arròs saltejat Fruita ECO i Coca de logurt Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Puré de patata al forn i formatge ratllat a banda 22 Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) logurt sense lactosa verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
	Espirals integrals a l'aroma del pesto 25 Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 26 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	Crema de carbassa amb pipes 27 Salsitxes al forn amb pebrots, patata i ceba Fruita Tallarines amb salmó i gamba i fruita	Bròquil verd i patata bullida 28 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt sense lactosa Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020). El servei inclou pa i aigua. El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

ESCOLA DE BORDILS

SENSE GLUTEN NI LACTOSA - ABRIL

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 comença a arribar el bon temps i ja us he explicat altres vegades que m'encanta fer activitats a l'exterior. Caminar per la muntanya, anar en bici (sempre amb casc!), córrer o jugar a la sorra de la platja. Com que em passo els dies fora, m'emporto menjar que preparo a casa i em queda boníssim!

- **Amanida de pasta:** un clàssic, amb pasta integral o de colors, algun vegetal, carn a la planxa i alguna salsa per a guarnir-ho! Nyam!
- **Empanadilles:** compro la massa i hi poso farcits molt variats. El meu preferit, de bacallà i espinacs!
- **Hummus:** M'emporto l'hummus de diferents ingredients i colors, torrades i crudités. Facíllissim!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 1 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO peix al forn amb carbasso, ceba pastanaga i patata, fruita
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 4 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 5 Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt sense lactosa Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Dia de buffet lliure! 6	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 7 Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 8 Lassanya s/G i s/L de carn amb beixamel i gratinada al forn Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs

Vacances de Setmana Santa

Vacances de Setmana Santa	Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 19 Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) 20 Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO a banda Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba 21 Peix fresc de mercat amb arròs saltejat Fruita ECO i Coca de logurt s/ gluten Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Puré de patata al forn i formatge ratllat a banda 22 Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) logurt sense lactosa verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
	Espirals integrals sense gluten a l'aroma del pesto 25 Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 26 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	Crema de carbassa amb pipes 27 Salsitxes al forn amb pebrots, patata i ceba Fruita Tallarines sense gluten amb salmó i gamba i fruita	Bròquil verd i patata bullida 28 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt sense lactosa Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
 El servei inclou pa i aigua.
 El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

ESCOLA DE BORDILS

SENSE PORC - ABRIL

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 comença a arribar el bon temps i ja us he explicat altres vegades que m'encanta fer activitats a l'exterior. Caminar per la muntanya, anar en bici (sempre amb casc!), córrer o jugar a la sorra de la platja. Com que em passo els dies fora, m'emporto menjar que preparo a casa i em queda boníssim!

- **Amanida de pasta:** un clàssic, amb pasta integral o de colors, algun vegetal, carn a la planxa i alguna salsa per a guarnir-ho! Nyam!
- **Empanadilles:** compro la massa i hi poso farcits molt variats. El meu preferit, de bacallà i espinacs!
- **Hummus:** M'emporto l'hummus de diferents ingredients i colors, torrades i crudités. Facíllissim!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 1 Mandonguilles de cigrons guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO Peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 4 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 5 Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Dia de buffet lliure! 6	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 7 Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 8 Lassanya de verdures amb beixamel i gratinada al forn Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs

Vacances de Setmana Santa

Vacances de Setmana Santa	Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 19 Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) 20 Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja texturitzada ECO a banda Fruita Bròquil blanc amb patata i vedella a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba 21 Peix fresc de mercat amb arròs saltejat Fruita ECO i Coca de logurt Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Puré de patata al forn i formatge ratllat a banda 22 Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) logurt ECO Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
	Espirals integrals a l'aroma del pesto 25 Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO Crema de verdures, truita a la francesa i fruita	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 26 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	Crema de carbassa amb pipes 27 Salsitxes de pollastre al forn amb pebrots, patata i ceba Fruita Tallarines amb salmó i gamba i fruita	Bròquil verd i patata bullida 28 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020). El servei inclou pa i aigua. El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.