

ESCOLA DE BORDILS

SETEMBRE - 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!

Feliç tornada a l'escola! Espero que hagueu tingut un gran estiu i gaudit de la platja, la muntanya, la família i els amics, i tots els àpats fresquets d'estiu!
Toca tornar a agafar el ritme, però, que millor que fer-ho repassant els productes de temporada que ens porta el setembre!

· **Pastanaga i carabassa:** les fruites taronges estan de moda! Què us sembla combinar-les en una crema tèbia amb formatge feta i nous esmicolades?

· **Orada:** Un peix amb moltes possibilitats. Jo el faig al forn, l'esmicolo i trec espines i li dono forma d'hamburguesa. Espectacular!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb salsa de tomata natural 5 Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maineça) 6 Salsitxes de porc al forn amb mongetes seques Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 7 Truita de verdures amb xampinyons saltejats logurt ECO amb fruita triturada natural Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	Crema de pastanaga, carbassó i civada 8 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, patata i pèsol bullit 9 Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda 12 Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva 13 Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) 14 Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs 15 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt ECO amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga 16 Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
Amanida verda amb enciam ECO i olives 19 Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures	Crema de porros i ceba amb crostonets de pa 20 Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO amb fruita triturada natural Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	Amanida de pasta amb salmó fumat, olives i tomata 21 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	Bròquil verd, pastanaga i patata gratinat al forn 22 Botifarra al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 23 Truita de carbassó amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
Puré de patata al forn amb formatge 26 Truita d'espínacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata 27 Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	Vichyssoise amb pipes 28 Macarrons a la bolonyesa amb sofregit de carn, ceba i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	Arros integral amb pesols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soia ECO 29 Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt	Amanida verda d'enciam ECO amb tomata 30 Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Fruita + Coca casolana de la cuinera Tallarines al pesto, orada al forn amb tomata al forn i 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

SETEMBRE - 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!

Felicitat a l'escola! Espero que hagueu tingut un gran estiu i gaudit de la platja, la muntanya, la família i els amics, i tots els àpats fresquets d'estiu!
Toca tornar a agafar el ritme, però, que millor que fer-ho repassant els productes de temporada que ens porta el setembre!

Pastanaga i carabassa: les fruites taronges estan de moda! Què us sembla combinar-les en una crema tèbia amb formatge feta i nous esmicolades?

Orada: Un peix amb moltes possibilitats. Jo el faig al forn, l'esmicolo i trec espines i li dono forma d'hamburguesa. Espectacular!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Arròs amb salsa de tomata natural 1</p> <p>Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita</p>	<p>Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maineça) 2</p> <p>Hamburguesa vegetal amb mongetes seques Fruita ECO</p>	<p>Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 3</p> <p>Truita de verdures amb xampinyons saltejats logurt ECO amb fruita triturada natural</p>	<p>Crema de pastanaga, carbassó i civada 4</p> <p>Tofu al forn a les fines herbes amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO</p>	<p>Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit 5</p> <p>Seità a la planxa amb samfaina de verdures (carbassó i albergínia) Fruita ECO</p>
<p>Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda 8</p> <p>Tofu macerat a la llimona a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita</p>	<p>Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva 9</p> <p>Filet de seità a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO</p>	<p>Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) 10</p> <p>Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO</p>	<p>Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs 11</p> <p>Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) logurt ECO amb fruita triturada natural</p>	<p>Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga 12</p> <p>Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO</p>
<p>Amanida verda d'enciam ECO i olives 15</p> <p>Seità macerat al curry Fruita</p>	<p>Crema de porros i ceba amb crostonets de pa 16</p> <p>Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO amb fruita triturada natural</p>	<p>Amanida de pasta amb salmó fumat, olives i tomata 17</p> <p>Filet de tofu a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO</p>	<p>Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn 18</p> <p>Seità al forn amb daus de patata i salsa de formatge a banda Fruita ECO</p>	<p>Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 19</p> <p>Truita de carbassó amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO</p>
<p>Puré de patata al forn amb formatge 22</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam ECO i olives Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida tomata 23</p> <p>Seità al forn amb canonges i pastanaga ratllada Fruita ECO</p>	<p>Vichyssoise amb pipes 24</p> <p>Macarrons a la napolitana amb sofregit de ceba i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural</p>	<p>Arros integral amb pesols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soia ECO 25</p> <p>Tofu macerat amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO</p>	<p>Amanida verda d'enciam ECO amb tomata 26</p> <p>Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO Fruita + Coca casolana de la cuinera</p>

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.

totoci
Educació | Lleure | Esport



ESCOLA DE BORDILS

SETEMBRE - 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!

Felicitat a l'escola! Espero que hagueu tingut un gran estiu i gaudit de la platja, la muntanya, la família i els amics, i tots els àpats fresquets d'estiu!
Toca tornar a agafar el ritme, però, que millor que fer-ho repassant els productes de temporada que ens porta el setembre!

Pastanaga i carabassa: les fruites taronges estan de moda! Què us sembla combinar-les en una crema tèbia amb formatge feta i nous esmicolades?

Orada: Un peix amb moltes possibilitats. Jo el faig al forn, l'esmicolo i trec espines i li dono forma d'hamburguesa. Espectacular!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb salsa de tomata natural Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maineça) Salsitxes de porc al forn amb mongetes seques Fruita ECO Amanida de tomaquet i olives negres, truita a la francesa amb pa sense gluten amb tomàquet i iogurt	Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures Truita de verdures amb xampinyons saltejats logurt ECO amb fruita triturada natural Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	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	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit Peix fresc amb acompanyament 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 a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO 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	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) Lassanya sense gluten amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt ECO amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa sense gluten i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga 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
Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures	Crema de porros i ceba amb crostonets de pa sense gluten Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO amb fruita triturada natural Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	Amanida de pasta sense gluten amb salmó fumat, olives 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	Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn Botifarra al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
Puré de patata al forn amb formatge Truita d'espínacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	Vichyssoise amb pipes Macarrons sense gluten a la bolonyesa amb sofregit de carn, ceba i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	Arros integral amb pesols, pastanaga, mongeta i saltejat amb sòia ECO Bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt	Amanida verda d'enciam ECO amb tomata Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Fruita + Coca casolana de la cuinera Tallarines sense gluten al pesto, orada al forn amb tomata al forn i 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

SETEMBRE - 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!

Felicitat a l'escola! Espero que hagueu tingut un gran estiu i gaudit de la platja, la muntanya, la família i els amics, i tots els àpats fresquets d'estiu!
Toca tornar a agafar el ritme, però, que millor que fer-ho repassant els productes de temporada que ens porta el setembre!

Pastanaga i carabassa: les fruites taronges estan de moda! Què us sembla combinar-les en una crema tèbia amb formatge feta i nous esmicolades?

Orada: Un peix amb moltes possibilitats. Jo el faig al forn, l'esmicolo i trec espines i li dono forma d'hamburguesa. Espectacular!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb salsa de tomata natural Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa sense lactosa) Salsitxes de porc al forn amb mongetes seques Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Truita de verdures amb xampinyons saltejats Iogurt sense lactosa Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	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	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO 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	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) Lassanya amb bolonyesa de lleties sense lactosa Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge sense lactosa i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Iogurt sense lactosa Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	Crema de porros i ceba sense lactosa amb crostonets de pa Estofat casolà de lleties ECO amb arròs Iogurt sense lactosa Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	Amanida de pasta amb salmó fumat, olives 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	Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn amb formatge sense lactosa Botifarra al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i cogombres Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa Truita d'espinaacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	Vichyssoise sense lactosa amb pipes Macarrons a la bolonyesa amb sofregit de carn, ceba i tomata Iogurt sense lactosa Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	Arros integral amb pesols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja ECO Bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Crema de verdures sense lactosa, protxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt sense lactosa	Amanida verda d'enciam ECO amb tomata Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Fruita + Coca casolana de la cuinera Tallarines al pesto, orada al forn amb tomata al forn i 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

SETEMBRE - 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)

Consell del mes!

Felicitat a l'escola! Espero que hagueu tingut un gran estiu i gaudit de la platja, la muntanya, la família i els amics, i tots els àpats fresquets d'estiu!
Toca tornar a agafar el ritme, però, que millor que fer-ho repassant els productes de temporada que ens porta el setembre!

Pastanaga i carabassa: les fruites taronges estan de moda! Què us sembla combinar-les en una crema tèbia amb formatge fet a nous esmicolades?

Orada: Un peix amb moltes possibilitats. Jo el faig al forn, l'esmicolo i trec espines i li dono forma d'hamburguesa. Espectacular!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb salsa de tomata natural Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa sense lactosa) Salsitxes de porc al forn amb mongetes seques Fruita ECO Amanida de tomaquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt sense lactosa	Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures Truita de verdures amb xampinyons saltejats Iogurt sense lactosa Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	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	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures sense lactosa, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO 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	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) Lassanya sense gluten amb bolonyesa de llenties sense lactosa Fruita ECO Envases rarcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt sense lactosa	Amanida verda de temporada amb formatge sense lactosa i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Iogurt sense lactosa Amanida de tomata, formatge fresc sense lactosa i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	Crema de porros i ceba sense lactosa amb crostonets de pa sense gluten Estofat casolà de llenties ECO amb arròs Iogurt sense lactosa Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	Amanida de pasta sense gluten amb salmó fumat, olives 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	Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn amb formatge sense lactosa Botifarra al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Torrada sense gluten amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
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	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	Vichyssoise sense lactosa amb pipes Macarrons sense gluten a la bolonyesa amb sofregit de carn, ceba i tomata Iogurt sense lactosa Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	Arros integral amb pesols, pastanaga, mongeta i saltejat amb sòia ECO Bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt sense lactosa	Amanida verda d'enciam ECO amb tomata Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Fruita + Coca casolana de la cuinera Tallarines sense gluten al pesto, orada al forn amb tomata al forn i 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

SETEMBRE - 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!

Felicitat a l'escola! Espero que hagueu tingut un gran estiu i gaudit de la platja, la muntanya, la família i els amics, i tots els àpats fresquets d'estiu!
Toca tornar a agafar el ritme, però, que millor que fer-ho repassant els productes de temporada que ens porta el setembre!

Pastanaga i carabassa: les fruites taronges estan de moda! Què us sembla combinar-les en una crema tèbia amb formatge fet a nous esmicolades?

Orada: Un peix amb moltes possibilitats. Jo el faig al forn, l'esmicolo i trec espines i li dono forma d'hamburguesa. Espectacular!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb salsa de tomata natural Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO i tomata Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maineça) Salsitxes de pollastre al forn amb mongetes seques Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Truita de verdures amb xampinyons saltejats logurt ECO amb fruita triturada natural Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	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	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) logurt ECO amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	Crema de porros i ceba amb crostonets de pa Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO amb fruita triturada natural Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	Amanida de pasta amb salmó fumat, olives 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	Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn amb formatge i lactosa Pollastre al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de tonyina amb enciam i fruita	Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
Puré de patata al forn amb formatge Truita d'espínacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	Vichyssoise amb pipes Macarrons a la bolonyesa amb sofregit de carn de vedella, ceba i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	Arros integral amb pesols, pastanaga, mongeta i saltejat amb sòia ECO Bacallà al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt	Amanida verda d'enciam ECO amb tomata Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Fruita + Coca casolana de la cuinera Tallarines al pesto, orada al forn amb tomata al forn i 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.

