

ESCOLA DE BORDILS

SENSE GLUTEN - DESEMBRE

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 tenim aquí les festes nadalzenques! Son moments d'estar amb la família i els amics, gaudint de la seva companyia i sobretot de bons àpats i millors sobretaulas. Jo aquest any tinc ganes d'innovar i us deixo una proposta de menú per a qualsevol d'aquests dies magnífics que tenim per davant. A veure què us sembla!

- **Cassoletes de pasta fullada:** Farcides del que més us agradi, les meves preferides son alvocat i salmó, hummus i pebrot del piquillo i sobressada amb brie i mel!
- **Amanida de Nadal:** Escarola, pera, magrana i nous! Si us agrada, un toc de formatge blau serà perfecte! Un raig d'oli, una mica de sal, i a gaudir!

- **Rull de pollastre farcit:** S'estiren els pits de pollastre, i es farceixen d'allò que preferiu. S'enrollen i el lliguem amb un fil apte per a cuina. Ho marquem a la paella i cap al forn 20' a 180º, fins que veieu que està cuit i daurat. El podeu adornar amb qualsevol salsa!

Bones festes a totes i a tots!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Bròquil verd i patata bullida 1	Crema de carbassa amb pipes 2
			Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga	Salsitxes al forn amb pebrots, patata i ceba
			logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita
			Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita	Tallarines sense gluten amb salmó i gamba i fruita
		Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 7		Puré de patata al forn amb formatge 9
		Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata		Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam ECO i olives
		Fruita		Fruita ECO
		Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita		Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU		FESTIU	
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 12	Macarrons integrals sense gluten a la napolitana amb tomata natural a banda 13	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 14	Crema de pastanaga i carbassa 15	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 16
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)	Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn
logurt ECO amb fruita natural	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO i coca feta a la cuina	Fruita
Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Sèmola sense gluten, peix amb amanida i fruita	Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Torrada sense gluten amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 19	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 20			
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives			
logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita			
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Cuscús amb verdures, conill i fruita			
		MENÚ ESPECIAL DE NADAL - VOTACIÓ DELS INFANTS	VACANCES DE NADAL	

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.

Totes les preparacions que duen salses o gratinat, se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.



Educació | Lliure | Esport



ESCOLA DE BORDILS

S/GLUTEN i LACTOSA - DESEMBRE

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 tenim aquí les festes nadalenques! Son moments d'estar amb la família i els amics, gaudint de la seva companyia i sobretot de bons àpats i millors sobretauls. Jo aquest any tinc ganes d'innovar i us deixo una proposta de menú per a qualsevol d'aquests dies magnífics que tenim per davant. A veure què us sembla!

- **Cassoletes de pasta fullada:** Farcides del que més us agradi, les meves preferides son alvocat i salmó, hummus i pebrot del piquillo i sobrassada amb brie i mel!
- **Amanida de Nadal:** Escarola, pera, magrana i nous! Si us agrada, un toc de formatge blau serà perfecte! Un raig d'oli, una mica de sal, i a gaudir!
- **Rull de pollastre farcit:** S'estiren els pits de pollastre, i es farceixen d'allò que preferiu. S'enrollen i el lliguem amb un fil apte per a cuina. Ho marquem a la paella i cap al forn 20' a 180º, fins que veieu que està cuit i daurat. El podeu adornar amb qualsevol salsa!

Bones festes a totes i a tots!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Bròquil verd i patata bullida 1	Crema de carbassa amb pipes 2
			Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga	Salsitxes al forn amb pebrots, patata i ceba
			logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita
			Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita	Tallarines sense gluten amb salmó i gamba i fruita
		Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 7		Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 9
		Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata		Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam ECO i olives
		Fruita		Fruita ECO
		Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita		Amanida de l'hort, pizza casolana sense gluten ni lactosa i fruita
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU		FESTIU	
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 12	Macarrons integrals S/G a la napolitana amb tomata natural a banda 13	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 14	Crema de pastanaga i carbassa 15	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 16
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)	Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn
logurt ECO amb fruita natural	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO i coca feta a la cuina	Fruita
Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Sèmola, peix amb amanida i fruita	Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 19	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 20			
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives			
logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita			
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Cuscús amb verdures, conill i fruita			
		MENÚ ESPECIAL DE NADAL - VOTACIÓ DELS INFANTS	VACANCES DE NADAL	

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.

Totes les preparacions que duen salses o gratinat, se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.



ESCOLA DE BORDILS

SENSE PORC - DESEMBRE

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 tenim aquí les festes nadalzenques! Son moments d'estar amb la família i els amics, gaudint de la seva companyia i sobretot de bons àpats i millors sobretaules. Jo aquest any tinc ganes d'innovar i us deixo una proposta de menú per a qualsevol d'aquests dies magnífics que tenim per davant. A veure què us sembla!

- **Cassoletes de pasta fullada:** Farcides del que més us agradi, les meves preferides son alvocat i salmó, hummus i pebrot del piquillo i sobressada amb brie i mel!
- **Amanida de Nadal:** Escarola, pera, magrana i nous! Si us agrada, un toc de formatge blau serà perfecte! Un raig d'oli, una mica de sal, i a gaudir!
- **Rull de pollastre farcit:** S'estiren els pits de pollastre, i es farceixen d'allò que preferiu. S'enrollen i el lliguem amb un fil apte per a cuina. Ho marquem a la paella i cap al forn 20' a 180º, fins que veieu que està cuit i daurat. El podeu adornar amb qualsevol salsa!

Bones festes a totes i a tots!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Bròquil verd i patata bullida 1	Crema de carbassa amb pipes 2
			Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga	Salsitxes de pollastre al forn amb pebrots, patata i ceba
			logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita
			Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita	Tallarines amb salmó i gamba i fruita
		Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 7		Puré de patata al forn amb formatge 9
		Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata		Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam ECO i olives
		Fruita		Fruita ECO
		Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita		Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ 5	FESTIU 6		FESTIU 8	
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 12	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 13	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 14	Crema de pastanaga i carbassa 15	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 16
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)	Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn
logurt ECO amb fruita natural	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO i coca feta a la cuina	Fruita
Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Sèmola, peix amb amanida i fruita	Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 19	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 20			
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives			
logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita			
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Cuscús amb verdures, conill i fruita			
		MENÚ ESPECIAL DE NADAL - VOTACIÓ DELS INFANTS	VACANCES DE NADAL	

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.

Totes les preparacions que duen salses o gratinat, se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.

