

ESCOLA DE BORDILS

BASAL - GÈNER

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!

Tornem a la normalitat després de les festes de Nadal, i a mi m'agrada organitzar-me tots els àpats de la setmana, per tal de mantenir una dieta variada i equilibrada. Quan arriba la tarda de diumenge, agafo un paper i un bolígraf, i escric què menjaré a cada dinar i sopar. Llavors, ho cuino, ho guardo en tuppers i a la nevera o al congelador per a què es mantingui en condicions.

Com? Que no teniu idees de quins plats podeu deixar preparats? Us passo algunes idees!

- **Crema de verdures:** pastanaga, bròquil, carbassó, ceba i una mica de patata. Tot rossejat i ho deixo bullir durant 15 minuts abans de triturar.
- **Carn al forn:** Pollastre, botifarres, llom de porc...
- **Verdures saltejades:** mongeta verda, pastanaga, ceba... Tot tallat prim i saltejat a la paella a foc viu, boníssim!

Vinga, que aprofiti!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 9	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 10	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida 11	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 12	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 13
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO amb fruita natural triturada	Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda Fruita	Llassanya amb bolonyesa de lleties Fruita	Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 16	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 17	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita	Sopa de verdures amb cigrons 19	Puré de patata al forn i formatge 20
Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita	Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO	Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita	Truita de pernil dolç amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt ECO amb fruita natural triturada
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
Espirals integrals a l'aroma del pesto 23	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 24	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 25	Bròquil verd i patata bullida 26	Crema de carbassa amb pipes 27
Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO i Coca feta a la cuina	Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural triturada	Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat Fruita
Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	sopa d'arròs, peix blanc, amanida i 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 30	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 31			
Truita de formatge amb enciam ECO i tomata Fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO			
Cuscús amb verduretes, peix amanida i fruita	Espirals de colors amb oli, gall dindi amanida 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.

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

VEGETARIÀ - GÈNER

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!

Tornem a la normalitat després de les festes de Nadal, i a mi m'agrada organitzar-me tots els àpats de la setmana, per tal de mantenir una dieta variada i equilibrada. Quan arriba la tarda de diumenge, agafo un paper i un bolígraf, i escric què menjaré a cada dinar i sopar. Llavors, ho cuino, ho guardo en tupper i a la nevera o al congelador per a què es mantingui en condicions.

Com? Que no teniu idees de quins plats podeu deixar preparats? Us passo algunes idees!

- **Crema de verdures:** pastanaga, bròquil, carbassó, ceba i una mica de patata. Tot rossejat i ho deixo bullir durant 15 minuts abans de triturar.

- **Carn al forn:** Pollastre, botifarres, llom de porc... Qualsevol tipus de carn, amb una mica de patata i ceba.
- **Verdures saltejades:** mongeta verda, pastanaga, ceba... Tot tallat prim i saltejat a la paella a foc viu, boníssim!

Vinga, que aprofiti!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Seità al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO amb fruita natural triturada	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Filet de tofu al forn amb ceba i pastanaga Fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita	Amanida de mongeta verda i tomata Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Fruita ECO
Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Trossets de tofu amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita	Sopa de verdures amb cigrons Truita de pernil dolç amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	Puré de patata al forn i formatge Filet de seità amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt ECO amb fruita natural triturada
Espirals integrals a l'aroma del pesto Filet de seità al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) Fruita	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO i Coca feta a la cuina	Broquil verd i patata bullida Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural triturada	Crema de carbassa amb pipes Hamburguesa vegetal amb carabassó arrebossat Fruita
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Truita de formatge amb enciam ECO i tomata Fruita	Crema de porro amb crostonets de pa torrat Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita 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.

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 GLUTEN - GENER

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!

Tornem a la normalitat després de les festes de Nadal, i a mi m'agrada organitzar-me tots els àpats de la setmana, per tal de mantenir una dieta variada i equilibrada. Quan arriba la tarda de diumenge, agafo un paper i un bolígraf, i escric què menjaré a cada dinar i sopar. Llavors, ho cuino, ho guardo en tupper i a la nevera o al congelador per a què es mantingui en condicions.

Com? Que no teniu idees de quins plats podeu deixar preparats? Us passo algunes idees!

- **Crema de verdures:** pastanaga, bròquil, carbassó, ceba i una mica de patata. Tot rossejat i ho deixo bullir durant 15 minuts abans de triturar.
- **Carn al forn:** Pollastre, botifarres, llom de porc... Qualsevol tipus de carn, amb una mica de patata i ceba.
- **Verdures saltejades:** mongeta verda, pastanaga, ceba... Tot tallat prim i saltejat a la paella a foc viu, boníssim!

Vinga, que aprofiti!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures 9	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 10	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida 11	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 12	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 13
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Iogurt ECO amb fruita natural triturada	Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda Fruita	Llassanya sense gluten amb bolonyesa de llenties Fruita	Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Sopa de pasta sense gluten, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 16	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 17	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals S/G a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita	Sopa de verdures amb cigrons 19	Puré de patata al forn i formatge 20
Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita	Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO	Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Truita de pernil dolç amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb xampinyons saltejats amb all i julivert Iogurt ECO amb fruita natural triturada
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Espirals sense gluten saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 25	Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
Espirals integrals sense gluten amb pesto a banda 23	Humus de cigrons amb bastonets de pa sense gluten i amanida de tomata 24	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO i Coca feta a la cuina	Bròquil verd i patata bullida 26	Crema de carbassa amb pipes 27
Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita	Sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga Iogurt ECO amb fruita natural triturada	Hamburguesa de vedella ECO amb carabassó arrebossat S/G Fruita
Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i 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 30	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 31			
Truita de formatge amb enciam ECO i tomata Fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO			
Cuscús amb verduretes, peix amanida i fruita	Espirals de colors sense gluten amb oli, gall d'indi amanida 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.

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 LACTOSA - GÈNER

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!

Tornem a la normalitat després de les festes de Nadal, i a mi m'agrada organitzar-me tots els àpats de la setmana, per tal de mantenir una dieta variada i equilibrada. Quan arriba la tarda de diumenge, agafo un paper i un bolígraf, i escric què menjaré a cada dinar i sopar. Llavors, ho cuino, ho guardo en tupper i a la nevera o al congelador per a què es mantingui en condicions.

Com? Que no teniu idees de quins plats podeu deixar preparats? Us passo algunes idees!

- **Crema de verdures:** pastanaga, bròquil, carbassó, ceba i una mica de patata. Tot rossejat i ho deixo bullir durant 15 minuts abans de triturar.
- **Carn al forn:** Pollastre, botifarres, llom de porc... Qualsevol tipus de carn, amb una mica de patata i ceba.
- **Verdures saltejades:** mongeta verda, pastanaga, ceba... Tot tallat prim i saltejat a la paella a foc viu, boníssim!

Vinga, que aprofiti!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
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	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO amb fruita natural triturada Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	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	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals S/G a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Sopa de verdures amb cigrons Truita de pernil dolç amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Purè de patata al forn amb formatge sense lactosa Peix fresc de mercat amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt ECO amb fruita natural triturada verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
Espirals integrals a l'aroma del pesto 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 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO i Coca feta a la cuina sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	Bròquil verd i patata bullida Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural triturada Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita	Crema de carbassa amb pipes Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat Fruita Tallarines amb salmó i gamba i fruita
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Truita de formatge S/L amb enciam ECO i tomata Fruita Cuscús amb verduretes, peix amanida i fruita	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 amanida 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.

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

S/ GLUTEN I LACTOSA - GÈNER

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!

Tornem a la normalitat després de les festes de Nadal, i a mi m'agrada organitzar-me tots els àpats de la setmana, per tal de mantenir una dieta variada i equilibrada. Quan arriba la tarda de diumenge, agafo un paper i un bolígraf, i escric què menjaré a cada dinar i sopar. Llavors, ho cuino, ho guardo en tappers i a la nevera o al congelador per a què es mantingui en condicions.

Com? Que no teniu idees de quins plats podeu deixar preparats? Us passo algunes idees!

- **Crema de verdures:** pastanaga, bròquil, carbassó, ceba i una mica de patata. Tot rossejat i ho deixo bullir durant 15 minuts abans de triturar.
- **Carn al forn:** Pollastre, botifarres, llom de porc... Qualsevol tipus de carn, amb una mica de patata i ceba.
- **Verdures saltejades:** mongeta verda, pastanaga, ceba... Tot tallat prim i saltejat a la paella a foc viu, boníssim!

Vinga, que aprofiti!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideuada S/G amb sofregit de ceba i verdures 9	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 10	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida 11	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 12	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 13
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO amb fruita natural triturada	Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge sense lactosa a banda Fruita	Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita	Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 16	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 17	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals S/G a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita	Sopa de verdures amb cigrons 19	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 20
Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita	Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals S/G a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita	Truita de pernil dolç amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt ECO amb fruita natural triturada
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
Espirals integrals sense gluten a l'aroma del pesto 23	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 24	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 25	Bròquil verd i patata bullida 26	Crema de carbassa amb pipes 27
Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO i Coca feta a la cuina	Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural triturada	Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat S/G Fruita
Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	sopa d'arròs, peix blanc, amanida i 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 30	Crema de porro amb crostonets de pa torrat sense gluten 31			
Truita de formatge S/L amb enciam ECO i tomata Fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO			
Cuscús sense gluten amb verduretes, peix, amanida i fruita	Espirals de colors sense gluten amb oli, gall d'indi amanida 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.

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 - GÈNER

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!

Tornem a la normalitat després de les festes de Nadal, i a mi m'agrada organitzar-me tots els àpats de la setmana, per tal de mantenir una dieta variada i equilibrada. Quan arriba la tarda de diumenge, agafo un paper i un bolígraf, i escric què menjaré a cada dinar i sopar. Llavors, ho cuino, ho guardo en tappers i a la nevera o al congelador per a què es mantingui en condicions.

Com? Que no teniu idees de quins plats podeu deixar preparats? Us passo algunes idees!

- **Crema de verdures:** pastanaga, bròquil, carbassó, ceba i una mica de patata. Tot rossejat i ho deixo bullir durant 15 minuts abans de triturar.
- **Carn al forn:** Pollastre, botifarres, llom de porc... Qualsevol tipus de carn, amb una mica de patata i ceba.
- **Verdures saltejades:** mongeta verda, pastanaga, ceba... Tot tallat prim i saltejat a la paella a foc viu, boníssim!

Vinga, que aprofiti!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 9	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 10	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida 11	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 12	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 13
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Iogurt ECO amb fruita natural triturada	Pit de pollastre i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda Fruita	Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita	Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) 16	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 17	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) 18	Sopa de verdures amb cigrons 19	Puré de patata al forn amb formatge 20
Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO Fruita	Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO	Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita	Truita de formatge amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb xampinyons saltejats amb all i julivert Iogurt ECO amb fruita natural triturada
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Bròquil blanc amb patata i vedella a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
Espirals integrals a l'aroma del pesto 23	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 24	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 25	Bròquil verd i patata bullida 26	Crema de carbassa amb pipes 27
Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) Fruita	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO i Coca feta a la cuina	Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga Iogurt ECO amb fruita natural triturada	Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat Fruita
Crema de verdures, truita a la francesa i fruita	Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	sopa d'arròs, peix blanc, amanida i 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 30	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 31			
Truita de formatge amb enciam ECO i tomata Fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO			
Cuscús amb verduretes, peix amanida i fruita	Espirals de colors amb oli, gall d'indi amanida 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.

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.