

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)

Consell del mes!

Sabieu que igual que la fruita i la verdura, el peix i la carn també tenen temporades? Tenen a veure amb les temperatures i variacions de l'ecosistema, que determina el desenvolupament de les espècies i el cicle alimentari d'aquestes. Així doncs, aquest mes trobareu aquests peixos:

- **Salmó:** la meua manera preferida de preparar-lo és a la planxa, amb un raig de salsa de soja! També el podeu fer al forn, amb patates i ceba, o d'altres verdures!

- **Bacallà:** Al forn, o en forma de croquetes o bunyols, és sempre espectacular!

- **Besuc:** un peix no tant habitual a les nostres taules, però que fet al forn, en un llit de patata i ceba, és deliciós!

- **Verat:** a mi m'encanta en escabetx, i a més, tinc peix per a tota la setmana. Una recepta novedosa, i que potser no heu provat, és la fideuada de verat. Boníssima! Que tingueu un gran mes!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Sopa de brou amb pistons Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita Sèmola, peix amb amanida i fruita	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Puré de patata al forn i formatge Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural Verdura al vapor, gall d'indi amb amanida i fruita	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	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	Crema de pastanaga i carbassa Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i pèsol) Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn Fruita torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca feta a la cuina Cuscús amb verdures, conill i fruita	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Sopa de brou amb colzes Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Arròs integrals 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 Hamburguesa de vedella ECO amb amanida de tomata 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 llenties 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 Seità arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verdures (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 verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO espirals saltejats amb verdures i gambes, 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 - 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)

Consell del mes!

Sabíeu que igual que la fruita i la verdura, el peix i la carn també tenen temporades? Tenen a veure amb les temperatures i variacions de l'ecosistema, que determina el desenvolupament de les espècies i el cicle alimentari d'aquestes. Així doncs, aquest mes trobareu aquests peixos:

- **Salmó:** la meva manera preferida de preparar-lo és a la planxa, amb un raig de salsa de soja! També el podeu fer al forn, amb patates i ceba, o d'altres verdures!
- **Bacallà:** Al forn, o en forma de croquetes o bunyols, és sempre espectacular!
- **Besuc:** un peix no tant habitual a les nostres taules, però que fet al forn, en un llit de patata i ceba, és deliciós!
- **Verat:** a mi m'encanta en escabetx, i a més, tinc peix per a tota la setmana. Una recepta novedosa, i que potser no heu provat, és la fideuada de verat. Boníssima! Que tingueu un gran mes!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Sopa de brou vegetal amb pistons 1	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 2	Puré de patata al forn i formatge 3
		Filet de seità amb carbassó arrebossat	Filet de tofu arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert	Salsitxes vegetal amb amanida d'enciam ECO i olives
		Fruita	logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita ECO
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 6	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 7	Amanida variada amb enciam ECO, pastanaga, tomaquet, poma i nous 8	Crema de pastanaga i carbassa 9	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 10
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga	Tofu a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)	Seità amb patates a daus al forn
logurt ECO amb fruita natural	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO	Fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 13	Crema de carbassó i pastanaga 14	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 15	Sopa de brou vegetal amb colzes 16	17
Seità macerat amb espècies al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada	Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta)	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives	Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita i Coca feta a la cuina	Fruita	Fruita ECO	
20	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 21	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida 22	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 23	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 24
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives	Hamburguesa vegetal amb amanida de tomata	Lassanya amb bolonyesa de lleties	Seità arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada
	logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita	Fruita	Fruita ECO
Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) 27	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 28			
Truita de patata i pastanaga amb farina de cigró ECO amb enciam ECO	Trossets de tofu amb verdures i salseta (tomata i ceba)			
Fruita	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.



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)

Consell del mes!

Sabíeu que igual que la fruita i la verdura, el peix i la carn també tenen temporades? Tenen a veure amb les temperatures i variacions de l'ecosistema, que determina el desenvolupament de les espècies i el cicle alimentari d'aquestes. Així doncs, aquest mes trobareu aquests peixos:

- **Salmó:** la meua manera preferida de preparar-lo és a la planxa, amb un raig de salsa de soja!
- També el podeu fer al forn, amb patates i ceba, o d'altres verdures!

- **Bacallà:** Al forn, o en forma de croquetes o bunyols, és sempre espectacular!

- **Besuc:** un peix no tant habitual a les nostres taules, però que fet al forn, en un llit de patata i ceba, és deliciós!

- **Verat:** a mi m'encanta en escabetx, i a més, tinc peix per a tota la setmana. Una recepta novedosa, i que potser no heu provat, és la fideuada de verat. Boníssima! Que tingueu un gran mes!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Sopa de brou amb pistons sense gluten 1 Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat S/G Fruita Wok de verdures, formatge fresc amb pa amb tomàquet i fruita	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 2 Filet de pollastre arrebossat sense gluten de la cuinera amb xampinyons salteïats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada Crema de carbassó, truita patates, fruita	Puré de patata al forn i formatge 3 Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 6 Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Macarrons integrals sense gluten a la napolitana amb tomata natural a banda 7 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 8 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola sense gluten, peix amb amanida i fruita	Crema de pastanaga i carbassa 9 Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 10 Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn Fruita Torrada sense gluten amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 13 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Crema de carbassó i pastanaga 14 Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca feta a la cuina Cuscús amb verdures, conill i fruita	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 15 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Sopa de brou amb colzes sense gluten 16 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ 17
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ 20	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 21 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 22 Hamburguesa de vedella ECO amb amanida de tomata Fruita Sopa de pasta sense gluten, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 23 Lassanya sense gluten amb bolonyesa de llenties 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 24 Seità arrebossat S/G amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) 27 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 28 Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO Espirals sense gluten saltejats amb verdures i gambes, 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 - 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)

Consell del mes!

Sabíeu que igual que la fruita i la verdura, el peix i la carn també tenen temporades? Tenen a veure amb les temperatures i variacions de l'ecosistema, que determina el desenvolupament de les espècies i el cicle alimentari d'aquestes. Així doncs, aquest mes trobareu aquests peixos:

- **Salmó:** la meua manera preferida de preparar-lo és a la planxa, amb un raig de salsa de soja! També el podeu fer al forn, amb patates i ceba, o d'altres verdures!
- **Bacallà:** Al forn, o en forma de croquetes o bunyols, és sempre espectacular!
- **Besuc:** un peix no tant habitual a les nostres taules, però que fet al forn, en un llit de patata i ceba, és deliciós!
- **Verat:** a mi m'encanta en escabetx, i a més, tinc peix per a tota la setmana. Una recepta novedosa, i que potser no heu provat, és la fideuada de verat. Boníssima! Que tingueu un gran mes!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Sopa de brou amb pistons 1 Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet ifruita	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 2 Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada Crema de carbassó, truita patates, fruita	Purè de patata al forn amb formatge sense lactosa 3 Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 6 Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 7 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 8 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	Crema de pastanaga i carbassa 9 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 10 Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn Fruita torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 13 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Crema de carbassó i pastanaga 14 Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca feta a la cuina Cuscús amb verdures, conill i fruita	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 15 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Sopa de brou amb colzes 16 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	17 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
20 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 21 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 22 Hamburguesa de vedella ECO amb amanida de tomata Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 23 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 24 Seità arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) 27 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 28 Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO espirals saltejats amb verdures i gambes, 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 - 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)

Consell del mes!

Sabíeu que igual que la fruita i la verdura, el peix i la carn també tenen temporades? Tenen a veure amb les temperatures i variacions de l'ecosistema, que determina el desenvolupament de les espècies i el cicle alimentari d'aquestes. Així doncs, aquest mes trobareu aquests peixos:

- **Salmó:** la meua manera preferida de preparar-lo és a la planxa, amb un raig de salsa de soja! També el podeu fer al forn, amb patates i ceba, o d'altres verdures!
- **Bacallà:** Al forn, o en forma de croquetes o bunyols, és sempre espectacular!
- **Besuc:** un peix no tant habitual a les nostres taules, però que fet al forn, en un llit de patata i ceba, és deliciós!
- **Verat:** a mi m'encanta en escabetx, i a més, tinc peix per a tota la setmana. Una recepta novedosa, i que potser no heu provat, és la fideuada de verat. Boníssima! Que tingueu un gran mes!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Sopa de brou amb pistons sense gluten 1 Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat S/G Fruita Wok de verdures, formatge fresc amb pa sense gluten amb tomàquet ifruita	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 2 Filet de pollastre arrebossat sense gluten de la cuinera amb xampinyons salteïats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada Crema de carbassó, truita patates, fruita	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 3 Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana sense gluten ni lactosa i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 6 Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Macarrons integrals S/G a la napolitana amb tomata natural a banda 7 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 8 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	Crema de pastanaga i carbassa 9 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 10 Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn Fruita torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 13 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Crema de carbassó i pastanaga 14 Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca feta a la cuina Cuscús amb verdures, conill i fruita	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 15 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Sopa de brou amb colzes 16 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ 17
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ 20	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 21 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 22 Hamburguesa de vedella ECO amb amanida de tomata Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 23 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 24 Seità arrebossat S/G amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) 27 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 28 Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO espirals saltejats amb verdures i gambes, 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 - 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)

Consell del mes!

Sabíeu que igual que la fruita i la verdura, el peix i la carn també tenen temporades? Tenen a veure amb les temperatures i variacions de l'ecosistema, que determina el desenvolupament de les espècies i el cicle alimentari d'aquestes. Així doncs, aquest mes trobareu aquests peixos:

- **Salmó:** la meua manera preferida de preparar-lo és a la planxa, amb un raig de salsa de soja! També el podeu fer al forn, amb patates i ceba, o d'altres verdures!
- **Bacallà:** Al forn, o en forma de croquetes o bunyols, és sempre espectacular!
- **Besuc:** un peix no tant habitual a les nostres taules, però que fet al forn, en un lilit de patata i ceba, és deliciós!
- **Verat:** a mi m'encanta en escabetx, i a més, tinc peix per a tota la setmana. Una recepta novedosa, i que potser no heu provat, és la fideuada de verat. Boníssima! Que tingueu un gran mes!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Sopa de brou vegetal amb pistons 1 Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita Wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 2 Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada Crema de carbassó, truita patates, fruita	Puré de patata al forn amb formatge 3 Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 6 Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 7 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 8 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	Crema de pastanaga i carbassa 9 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 10 Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn Fruita Torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 13 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Crema de carbassó i pastanaga 14 Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca feta a la cuina Cuscús amb verdures, conill i fruita	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 15 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Sopa de brou vegetal amb colzes 16 Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ 17
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ 20	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 21 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 22 Hamburguesa de vedella ECO amb amanida de tomata Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 23 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 24 Seità arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) 27 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 28 Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO Espirals saltejats amb verdures i gambes, 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.

