

# ESCOLA DE BORDILS

## BASAL - MARÇ

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!

Hola! Espero que hagueu tingut un gran febrer i hagueu provat alguna de les receptes de peix que us vaig proposar!

Aquest mes, vinc a parlar-vos de les aventatges que té el comerç de proximitat i la compra als mercats locals de cada poble.

· **Consum de productes locals:** als mercats és més habitual trobar productes que han estat conreats i cultivats a zones properes als nostres domicilis. Això, fa que es redueixi la quantitat de combustibles que s'utilitzen per a transportar productes.

· **Més frescor dels productes:** passa menys temps desde que els productes són conreats fins que son consumits a la nostra taula, per tant, són més frescos i nutritius.

· **Comunitat local:** el fet de comprar a mercats, augmenta el sentiment de pertinença a la comunitat local, a més de contribuir al desenvolupament dels nostres barris i ciutats! I vosaltres? Ja aneu al mercat?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita Bròquil blanc amb patata i llonganisa 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	Puré de patata al forn i formatge Hamburguesa de vedella ECO amb carabassó arrebossat logurt ECO amb fruita natural triturada peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, 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 llenties 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 Salsitxes de pollastre al forn amb pebrots, patata i ceba Fruita Tallarines amb salmó i gamba i fruita
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita Cuscús amb verdures, 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 dindi amanida i fruita	Sopa de brou amb pistons Peix fresc de mercat amb carabassó arrebossat Fruita wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet 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 Crema de carbassó, truita patates, fruita	Puré de patata al forn i formatge 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 Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural Verdura al vapor, gall d'indi amb amanida i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, poma i panses) Macarrons a la bolonyesa (amb sofregit de ceba, pastanaga, tomata i carn dicada) i formatge ratllat 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 amb verdures i salsitxes 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 jardineria (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	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Peix fresc de mercat amb arròs saltejat Fruita ECO verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi 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 - MARÇ

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!

Hola! Espero que hagueu tingut un gran febrer i hagueu provat alguna de les receptes de peix que us vaig proposar!

Aquest mes, vinc a parlar-vos de les aventatges que té el comerç de proximitat i la compra als mercats locals de cada poble.

- **Consum de productes locals:** als mercats és més habitual trobar productes que han estat conreats i cultivats a zones properes als nostres domicilis. Això, fa que es redueixi la quantitat de combustibles que s'utilitzen per a transportar productes.
- **Més frescor dels productes:** passa menys temps desde que els productes són conreats fins que son consumits a la nostra taula, per tant, són més frescos i nutritius.
- **Comunitat local:** el fet de comprar a mercats, augmenta el sentiment de pertinença a la comunitat local, a més de contribuir al desenvolupament dels nostres barris i ciutats! I vosaltres? Ja aneu al mercat?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada ECO a banda Fruita	1 Sopa de verdures amb cigrons 2 Truita de pernil dolç amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	3 Puré de patata al forn i formatge Filet de seità amb arròs saltejat logurt ECO amb fruita natural triturada
Espirals integrals a l'aroma del pesto 6 Filet de seità al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	7 Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) Fruita	8 Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO i Coca feta a la cuina	9 Bròquil verd i patata bullida 10 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural triturada	10 Crema de carbassa amb pipes Salsitxes vegetals al forn amb pebrots, patata i ceba Fruita
13 Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 14 Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	14 Crema de porro amb crostonets de pa torrat 15 Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	15 Sopa de brou amb pistons 16 Filet de seità amb carbassó arrebossat Fruita	16 Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 17 Filet de tofu arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada	17 Puré de patata al forn i formatge 18 Salsitxes vegetal amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
20 Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 21 Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	21 Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, poma i panses) 22 Macarrons a la napolitana (amb sofregit de ceba, pastanaga i tomata) i formatge ratllat Fruita	22 Amanida variada amb enciam ECO, pastanaga, tomaquet, poma i nous 23 Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Fruita ECO	23 Crema de pastanaga i carbassa 24 Estofat casolà de llenties ECO amb verdures Fruita ECO	24 Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 25 Seità amb patates a daus al forn Fruita
27 Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 28 Seità macerat amb espècies al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada	28 Crema de carbassó i pastanaga 29 Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca feta a la cuina	29 Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 30 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	30 Sopa de brou amb colzes 31 Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata Fruita ECO	31 Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 32 Tofu al forn amb carbassó arrebossat 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 - MARÇ

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!

Hola! Espero que hagueu tingut un gran febrer i hagueu provat alguna de les receptes de peix que us vaig proposar!

Aquest mes, vinc a parlar-vos de les aventatges que té el comerç de proximitat i la compra als mercats locals de cada poble.

- **Consum de productes locals:** als mercats és més habitual trobar productes que han estat conreats i cultivats a zones properes als nostres domicilis. Això, fa que es redueixi la quantitat de combustibles que s'utilitzen per a transportar productes.
- **Més frescor dels productes:** passa menys temps desde que els productes són conreats fins que son consumits a la nostra taula, per tant, són més frescos i nutritius.
- **Comunitat local:** el fet de comprar a mercats, augmenta el sentiment de pertinença a la comunitat local, a més de contribuir al desenvolupament dels nostres barris i ciutats! I vosaltres? Ja aneu al mercat?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals S/G a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada Fruita 1	Sopa de verdures amb cigrons 2	Puré de patata al forn i formatge 3
		Bròquil blanc amb patata i llonganisa a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Truita de pernil dolç amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat logurt ECO amb fruita natural triturada
Espirals sense gluten amb pesto a banda 6	Humus de cigrons amb bastonets de pa sense gluten i amanida de tomata 7	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 8	Bròquil verd i patata bullida 9	Crema de carbassa amb pipes 10
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	Salsitxes de pollastre al forn amb pebrots, patata i ceba 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 13	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 14	Sopa de brou amb pistons sense gluten 15	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i nèsol) 16	Puré de patata al forn i formatge 17
Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat S/G Fruita	Filet de pollastre arrebossat sense gluten de la cuinera amb xampinyons salteïats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada	Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita	Espirals de colors sense gluten amb oli, gall dindi amaniada i fruita	Wok de verdures, formatge fresc amb pa amb tomàquet i fruita	Crema de carbassó, truita patates, fruita	Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 20	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, poma i panses) 21	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 22	Crema de pastanaga i carbassa 23	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 24
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Macarrons S/G a la bolonyesa (amb sofregit de ceba, pastanaga, tomata i carn dicada) i formatge ratllat Fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Estofat casolà de lleties ECO amb verdures i salsitxes Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn 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 27	Crema de carbassó i pastanaga 28	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 29	Sopa de brou amb colzes sense gluten 30	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 31
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada	Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca sense gluten feta a la cuina	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb arròs saltejat Fruita ECO
Pèsols salteïats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Cuscús amb verdures, conill i fruita	Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi 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 - MARÇ

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!

Hola! Espero que hagueu tingut un gran febrer i hagueu provat alguna de les receptes de peix que us vaig proposar!

Aquest mes, vinc a parlar-vos de ls aventatges que té el comerç de proximitat i la compra als mercats locals de cada poble.

- **Consum de productes locals:** als mercats és més habitual trobar productes que han estat conreats i cultivats a zones properes als nostres domicilis. Això, fa que es redueixi la quantitat de combustibles que s'utilitzen per a transportar productes.

- **Més frescor dels productes:** passa menys temps desde que els productes són conreats fins que son consumits a la nostra taula, per tant, són més frescos i nutritius.

- **Comunitat local:** el fet de comprar a mercats, augmenta el sentiment de pertinença a la comunitat local, a més de contribuir al desenvolupament dels nostres barris i ciutats! I vosaltres? Ja aneu al mercat?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals S/G a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada Fruita 1	Sopa de verdures amb cigrons 2	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 3
		Bròquil blanc amb patata i llonganisa a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Truita de pernil dolç amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	Hamburguesa de vedella ECO amb carabassó arrebossat logurt ECO amb fruita natural triturada
			Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
Espirals integrals a l'aroma del pesto 6	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 7	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 8	Bròquil verd i patata bullida 9	Crema de carbassa amb pipes 10
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 llenties 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	Salsitxes de pollastre al forn amb pebrots, patata i ceba 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 13	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 14	Sopa de brou amb pistons 15	Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 16	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 17
Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb carabassó arrebossat Fruita	Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada	Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita	Espirals de colors amb oli, gall dindi amanida i fruita	wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	Crema de carbassó, truita patates, fruita	Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 20	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, poma i panses) 21	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 22	Crema de pastanaga i carbassa 23	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 24
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Macarrons a la bolonyesa (amb sofregit de ceba, pastanaga, tomata i carn picada) i formatge ratllat S/L Fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Estofat casolà de llenties ECO amb verdures i salsitxes Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn 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 27	Crema de carbassó i pastanaga 28	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 29	Sopa de brou amb colzes 30	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 31
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada	Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca feta a la cuina	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb arròs saltejat Fruita ECO
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Cuscús amb verdures, conill i fruita	Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi 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 - MARÇ

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!

Hola! Espero que hagueu tingut un gran febrer i hagueu provat alguna de les receptes de peix que us vaig proposar!

Aquest mes, vinc a parlar-vos de les aventatges que té el comerç de proximitat i la compra als mercats locals de cada poble.

- **Consum de productes locals:** als mercats és més habitual trobar productes que han estat conreats i cultivats a zones properes als nostres domicilis. Això, fa que es redueixi la quantitat de combustibles que s'utilitzen per a transportar productes.
- **Més frescor dels productes:** passa menys temps desde que els productes són conreats fins que son consumits a la nostra taula, per tant, són més frescos i nutritius.
- **Comunitat local:** el fet de comprar a mercats, augmenta el sentiment de pertinença a la comunitat local, a més de contribuir al desenvolupament dels nostres barris i ciutats! I vosaltres? Ja aneu al mercat?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Espaguetis integrals S/G a la bolonyesa amb soja ECO texturitzada Fruita 1	Sopa de verdures amb cigrons 2	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 3
		Bròquil blanc amb patata i llonganisa a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Truita de pernil dolç amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	Hamburguesa de vedella ECO amb carabassó arrebossat logurt ECO amb fruita natural triturada
Espirals integrals sense gluten a l'aroma del pesto 6	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 7	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 8	Bròquil verd i patata bullida 9	Crema de carbassa amb pipes 10
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 llenties 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	Salsitxes de pollastre al forn amb pebrots, patata i ceba 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 13	Crema de porro amb crostonets de pa torrat sense gluten 14	Sopa de brou amb pistons sense gluten 15	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 16	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 17
Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb carabassó arrebossat S/G Fruita	Filet de pollastre arrebossat sense gluten de la cuinera amb xampinyons salteïats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada	Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Cuscús sense gluten amb verdures, peix, amanida i fruita	Espirals de colors sense gluten amb oli, gall dindi amaniada i fruita	Wok de verdures, formatge fresc amb pa sense gluten amb tomàquet ifruita	Crema de carbassó, truita patates, fruita	Amanida de l'hort, pizza casolana sense gluten ni lactosa i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 20	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, poma i panses) 21	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 22	Crema de pastanaga i carbassa 23	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 24
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Macarrons S/G a la bolonyesa (amb sofregit de ceba, pastanaga, tomata i carn picada) i formatge ratllat S/L Fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Estofat casolà de llenties ECO amb verdures i salsitxes Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn 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 27	Crema de carbassó i pastanaga 28	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 29	Sopa de brou amb colzes 30	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 31
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada	Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca sense gluten feta a la cuina	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb arròs saltejat Fruita ECO
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Cuscús amb verdures, conill i fruita	Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi 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 - MARÇ

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!

Hola! Espero que hagueu tingut un gran febrer i hagueu provat alguna de les receptes de peix que us vaig proposar!

Aquest mes, vinc a parlar-vos de les aventatges que té el comerç de proximitat i la compra als mercats locals de cada poble.

- **Consum de productes locals:** als mercats és més habitual trobar productes que han estat conreats i cultivats a zones properes als nostres domicilis. Això, fa que es redueixi la quantitat de combustibles que s'utilitzen per a transportar productes.

- **Més frescor dels productes:** passa menys temps desde que els productes són conreats fins que son consumits a la nostra taula, per tant, són més frescos i nutritius.

- **Comunitat local:** el fet de comprar a mercats, augmenta el sentiment de pertinença a la comunitat local, a més de contribuir al desenvolupament dels nostres barris i ciutats! I vosaltres? Ja aneu al mercat?



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		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 formatge amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO	Puré de patata al forn amb formatge Hamburguesa de vedella ECO amb carabassó arrebossat logurt ECO amb fruita natural triturada
		Bròquil blanc amb patata i vedella a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
Espirals integrals a l'aroma del pesto Lluç 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 pollastre) Fruita	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 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 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural triturada	Crema de carbassa amb pipes Salsitxes de pollastre al forn amb pebrots, patata i ceba 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 Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Crema de porro amb crostonets de pa torrat Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	Sopa de brou vegetal amb pistons Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat 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	Puré de patata al forn amb formatge Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita	Espirals de colors amb oli, gall d'indi amanida i fruita	Wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	Crema de carbassó, truita patates, fruita	Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, poma i panses) Macarrons a la napolitana (amb sofregit de ceba, pastanaga i tomata) i formatge ratllat 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	Crema de pastanaga i carbassa Estofat casolà de llenties ECO amb verdures Fruita ECO	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) Peix fresc de mercat amb patates a daus al forn 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 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada	Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca feta a la cuina	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	Sopa de brou vegetal amb colzes Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata Fruita ECO	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Hamburguesa de vedella ECO amb carabassó arrebossat Fruita ECO
Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Cuscús amb verdures, conill i fruita	Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	Peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, 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.

