

ESCOLA DE BORDILS

BASAL - OCTUBRE

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!

Des del dia 22 de setembre som a la tardor. M'agrada molt utilitzar tots els productes de temporada com pastanagues, api, carxofa, bròquil, coliflor... També és l'època dels bolets! Gaudeixo molt anant-los a buscar, cuinant-los després i menjant-los per últim. Però ja sabem que sempre vinc amb alguna recomanació... avui, pollastre a la tardor! Barrejo en un bol farigola seca, romaní, all, panses, sal i oli i ho deixem reposar. Aquesta barreja la podem llençar sobre mig pollastre trossetat i net. Un cop està tot integrat, ho posem al forn durant 40 minuts a 190 graus. A dinar!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Minestra de verdures (pèsol, pastanaga, mongeta verda i natata) Truita a la francesa amb canonges i olives Fruita ECO Amanida de tonyina, pa amb tomata i formatge i fruita	Espirals al pesto Lluç al forn amb enciam ECO i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	Amanida de patata amb pebrot vermell, olives verdes i tomata Hamburguesa de vedella ECO a la planxa amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de pasta, llenguado a la planxa i fruita	Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga Pernillets de pollastre al forn amb llesques de carbassó al forn Fruita Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa i fruita	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Mandonguilles de llegum amb salsa de tomata i pastanaga Fruita Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
Espaguetis amb salsa de tomata natural i soja ECO texturitzada ECO Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Fruita Amanida de blat amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	Arròs tres delícies amb pèsol, pastanaga i pernil salat Truita de tonyina amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i fruita	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Truita d'espínacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa) Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	Crema de pastanaga i carbassó Macarrons amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt ECO amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verduretes, salmó a la planxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt ECO amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
FESTIU LOCAL	Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures			

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 - OCTUBRE

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!

Des del dia 22 de setembre som a la tardor. M'agrada molt utilitzar tots els productes de temporada com pastanagues, api, carxofa, bròquil, coliflor... També és l'època dels bolets! Gaudeixo molt anant-los a buscar, cuinant-los després i menjant-los per últim. Però ja sabem que sempre vinc amb alguna recomanació... avui, pollastre a la tardor! Barrejo en un bol farigola seca, romaní, all, panses, sal i oli i ho deixem reposar. Aquesta barreja la podem llençar sobre mig pollastre trossetat i net. Un cop està tot integrat, ho posem al forn durant 40 minuts a 190 graus. A dinar!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Minestra de verdures (pèsol, pastanaga, mongeta verda i natatal) Trita a la francesa amb canonges i olives Fruita ECO	Espirals al pesto Tofu al forn amb enciam ECO i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural	Amanida de patata amb pebrot vermell, olives verdes i tomata Hamburguesa de vegetal a la planxa amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga Llom de seità al forn amb llesques de carabassó al forn Fruita	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Mandonguilles de llegum amb salsa de tomata i pastanaga Fruita
Espaguetis amb salsa de tomata natural i soja ECO texturitzada FCO Filet de tofu a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Daus de tofu arrebossats de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Fruita	Arròs amb pèsol i pastanaga Trita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Trita d'espinaacs amb xampinyons saltejats Fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa) Hamburguesa vegetal al forn amb salsa de tomata Fruita ECO	Crema de pastanaga i carbassó Macarrons amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt ECO amb fruita triturada natural	Arròs amb salsa de tomata natural Tofu al forn a les fines herbes amb acompanyament Fruita ECO	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit Seità a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Tofu macerat a la llimona a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita	Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de seità a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO	Timbal d'arròs amb verduretes, salmó a la planxa i fruita Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO	Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) logurt ECO amb fruita triturada natural	Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Trita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO
FESTIU LOCAL	Amanida verda d'enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb verdures 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 GLUTEN - OCTUBRE

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!

Des del dia 22 de setembre som a la tardor. M'agrada molt utilitzar tots els productes de temporada com pastanagues, api, carxofa, bròquil, coliflor... També és l'època dels bolets! Gaudeixo molt anant-los a buscar, cuinant-los després i menjant-los per últim. Però ja sabeu que sempre vinc amb alguna recomanació... avui, pollastre a la tardor! Barrejo en un bol farigola seca, romaní, all, panses, sal i oli i ho deixem reposar. Aquesta barreja la podem llençar sobre mig pollastre trossejat i net. Un cop està tot integrat, ho posem al forn durant 40 minuts a 190 graus. A dinar!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Minestra de verdures (pèsol, pastanaga, mongeta verda i natatal) 2 Truita a la francesa amb canonges i olives Fruita ECO Amanida de tonyina, pa sense gluten amb tomata i formatge i fruita	Espirals sense gluten al pesto 3 Lluç al forn amb enciam ECO i tomata Iogurt ECO amb fruita triturada natural Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	Amanida de patata amb pebrot vermell, olives verdes i tomata 4 Hamburguesa de vedella ECO a la planxa amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de pasta sense gluten, llenguado a la planxa i fruita	Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga 5 Pernillets de pollastre al forn amb llesques de carbassó al forn Fruita Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa sense gluten i fruita	Crema de carbassó amb pipes de carbassa 6 Mandonguilles de llegum amb salsa de tomata i pastanaga Fruita Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
Espaguetis sense gluten amb salsa de tomata natural i soja ECO texturitzada ECO 9 Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 10 Filet de pollastre arrebossat sense gluten de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Fruita Amanida de blat amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	Arròs tres delícies amb pèsol, pastanaga i pernil salat 11 Truita de tonyina amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i fruita	12 FESTIU	13 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures 16 Truita d'espinacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa) 17 Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	Crema de pastanaga i carbassó 18 Macarrons sense gluten amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba Iogurt ECO amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural 19 Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit 20 Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals sense gluten a la napolitana amb salsa tomata natural a banda 23 Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva 24 Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) 25 Lassanya sense gluten amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs 26 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Iogurt ECO amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa sense gluten i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga 27 Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
30 FESTIU LOCAL	Amanida verda amb enciam ECO i olives 31 Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures			

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 - OCTUBRE

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!

Des del dia 22 de setembre som a la tardor. M'agrada molt utilitzar tots els productes de temporada com pastanagues, api, carxofa, bròquil, coliflor... També és l'època dels bolets! Gaudeixo molt anant-los a buscar, cuinant-los després i menjant-los per últim. Però ja sabeu que sempre vinc amb alguna recomanació... avui, pollastre a la tardor! Barrejo en un bol farigola seca, romaní, all, panses, sal i oli i ho deixem reposar. Aquesta barreja la podem llençar sobre mig pollastre trossejat i net. Un cop està tot integrat, ho posem al forn durant 40 minuts a 190 graus. A dinar!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Minestra de verdures (pèsol, pastanaga, mongeta verda i natatal) Fruita ECO Amanida de tonyina, pa amb tomata i formatge sense lactosa i fruita	Espirals al pesto Lluç al forn amb enciam ECO i tomata logurt sense lactosa Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	Amanida de patata amb pebrot vermell, olives verdes i tomata Hamburguesa de vedella ECO a la planxa amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de pasta, llenguado a la planxa i fruita	Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga Pernillets de pollastre al forn amb llesques de carbassó al forn Fruita Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa i fruita	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Mandonguilles de llegum amb salsa de tomata i pastanaga Fruita Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
Espaguetis amb salsa de tomata natural i soja ECO texturitzada Fruita ECO Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Fruita Amanida de blat amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	Arròs tres delícies amb pèsol, pastanaga i pernil salat Truita de tonyina amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i iogurt sense lactosa	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Truita d'espinacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa S/L) Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	Crema de pastanaga i carbassó Macarrons sense gluten amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt ECO amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) Lassanya amb bolonyesa de lleties sense lactosa Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge sense lactosa i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt sense lactosa Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
FESTIU LOCAL	Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita			

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 NI LACTOSA - OCTUBRE

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!

Des del dia 22 de setembre som a la tardor. M'agrada molt utilitzar tots els productes de temporada com pastanagues, api, carxofa, bròquil, coliflor... També és l'època dels bolets! Gaudeixo molt anant-los a buscar, cuinant-los després i menjant-los per últim. Però ja sabeu que sempre vinc amb alguna recomanació... avui, pollastre a la tardor! Barrejo en un bol farigola seca, romaní, all, panses, sal i oli i ho deixem reposar. Aquesta barreja la podem llençar sobre mig pollastre trossetat i net. Un cop està tot integrat, ho posem al forn durant 40 minuts a 190 graus. A dinar!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Minestra de verdures (pèsol, pastanaga, mongeta verda i natatal) 2 Truita a la francesa amb canonges i olives Fruita ECO Amanida de tonyina, pa sense gluten amb tomata i pernil i fruita	Espirals s/gluten al pesto 3 Lluç al forn amb enciam ECO i tomata logurt sense lactosa Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	Amanida de patata amb pebrot vermell, olives verdes i tomata 4 Hamburguesa de vedella ECO a la planxa amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de pasta sense gluten, llenguado a la planxa i fruita	Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga 5 Pernillets de pollastre al forn amb llesques de carbassó al forn Fruita Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa i fruita	Crema de carbassó sense lactosa amb pipes de carbassa 6 Mandonguilles de llegum amb salsa de tomata i pastanaga Fruita Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
Espaguetis sense gluten amb salsa de tomata natural i soja ECO texturitzada ECO 9 Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 10 Filet de pollastre arrebossat sense gluten de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Fruita Amanida de blat sense gluten amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	Arròs tres delícies amb pèsol, pastanaga i pernil salat 11 Truita de tonyina amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i iogurt sense lactosa	12 FESTIU	13 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i verdures 16 Truita d'espinacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa S/L) 17 Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	Crema de pastanaga i carbassó 18 Macarrons sense gluten amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt ECO amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural 19 Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit 20 Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda 23 Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures sense lactosa, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva 24 Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) 25 Lassanya sense gluten amb bolonyesa de lleties sense lactosa Fruita ECO Endives tarçides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt sense lactosa	Amanida verda de temporada amb formatge sense lactosa i fruits secs 26 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt sense lactosa Amanida de tomata, formatge fresc sense lactosa i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga 27 Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
30 FESTIU LOCAL	Amanida verda amb enciam ECO i olives 31 Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures 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 - OCTUBRE

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!

Des del dia 22 de setembre som a la tardor. M'agrada molt utilitzar tots els productes de temporada com pastanagues, api, carxofa, bròquil, coliflor... També és l'època dels bolets! Gaudeixo molt anant-los a buscar, cuinant-los després i menjant-los per últim. Però ja sabem que sempre vinc amb alguna recomanació... avui, pollastre a la tardor! Barrejo en un bol farigola seca, romaní, all, panses, sal i oli i ho deixem reposar. Aquesta barreja la podem llençar sobre mig pollastre trossejat i net. Un cop està tot integrat, ho posem al forn durant 40 minuts a 190 graus. A dinar!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Minestra de verdures (pèsol, pastanaga, mongeta verda i natata) Fruita ECO Amanida de tonyina, pa amb tomata i formatge i fruita	Espirals al pesto Lluç al forn amb enciam ECO i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural Arròs tres delícies, verat al forn amb amanida i fruita	Amanida de patata amb pebrot vermell, olives verdes i tomata Hamburguesa de vedella ECO a la planxa amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Amanida de pasta, llenguado a la planxa i fruita	Amanida d'arròs amb tomata, enciam i pastanaga Pernillets de pollastre al forn amb llesques de carbassó al forn Fruita Falses migues de coliflor saltejades amb pernil, ou ferrat amb pa i fruita	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Mandonguilles de llegum amb salsa de tomata i pastanaga Fruita Puré de patata gratinat, gall d'indi a la planxa amb albergínia i fruita
Espaguetis amb salsa de tomata natural i soja ECO texturitzada ECO Lluç a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Espinacs saltejats amb panses i pinyons, costelles de xai a la brasa i fruita	Menestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Fruita Amanida de blat amb olives, pastanaga, formatge fresc i salmó, pa i fruita	Arròs tres delícies amb pèsol, pastanaga i pernil salat Truita de tonyina amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Gaspatxo, conill a la planxa amb xampinyons i ceba i fruita	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Truita d'espínacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa) Salsitxes de pollastre al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	Crema de pastanaga i carbassó Macarrons amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt ECO amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt	Mongeta, pastanaga, patata i pèsol bullit Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida variada amb fruits secs, rap amb patata al forn i fruita
Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	Menestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, pèsol i patata) Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) logurt ECO amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
FESTIU LOCAL	Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita			

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.

