

# ESCOLA DE BORDILS

## BASAL - NOVEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

### Consell del mes!

Ja tenim aquí el menú d'hivern. Ja podeu veure que hi tenim les sopes, els estofats i d'altres preparacions que ens ajuden a entrar una mica en calor. Voleu alguna idea per a cuinar a casa, de forma ràpida, fàcil i calenta? Us en deixo un parell!

- Sopa de pollastre exprés: dues cuixes de pollastre grosses, pastanaga, col i ceba. Tot en una olla, saltejat amb oli i sal. Llavors, només es cobreix amb aigua i es deixa bullir 1 hora i mitja. Es deixa refredar el pollastre i es pot esmicolar. Al tornar-ho a escalfar, hi poso alguns fideus primis i ja tinc sopa!
- Estofat de mongetes blanques: obro un pot de mongetes blanques, les netejo i saltejo ràpidament amb ceba, pastanaga i api tallat petit. Ho cobreixo amb aigua, hi afegeixo alguna patata i ho deixo bullir. Apa, que vingui la fred!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTIU	<b>1</b> Espaguettis integrals a la napolitana amb tomata natural a banda <b>2</b> Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	<b>3</b> Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i nèsol) Pollastre arrebossat a la cuina amb amanida de tomata Fruita torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
<b>6</b> 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	<b>7</b> Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita Cuscús amb verdures, conill i fruita	<b>8</b> 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	<b>9</b> Sopa de brou amb colzes Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	<b>10</b> Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat Fruita ECO peix al forn amb carbassó, ceba pastanaga i patata, fruita
<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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
<b>20</b> Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	<b>21</b> 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	<b>22</b> Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	<b>23</b> Sopa de verdures amb cigrons Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	<b>24</b> Puré de patata al forn i formatge Peix fresc de mercat amb arròs saltejat logurt ECO amb fruita natural triturada verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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 sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	<b>30</b> 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	

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 - NOVEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

### Consell del mes!

Ja tenim aquí el menú d'hivern. Ja podeu veure que hi tenim les sopes, els estofats i d'altres preparacions que ens ajuden a entrar una mica en calor. Voleu alguna idea per a cuinar a casa, de forma ràpida, fàcil i calenta? Us en deixo un parell!

- **Sopa de pollastre exprés:** dues cuixes de pollastre grosses, pastanaga, col i ceba. Tot en una olla, saltejat amb oli i sal. Llavors, només es cobreix amb aigua i es deixa bullir 1 hora i mitja. Es deixa refredar el pollastre i es pot esmicolar. Al tornar-ho a escalfar, hi poso alguns fideus prims i ja tinc sopa!
- **Estofat de mongetes blanques:** obro un pot de mongetes blanques, les netejo i saltejo ràpidament amb ceba, pastanaga i api tallat petit. Ho cobreixo amb aigua, hi afegeixo alguna patata i ho deixo bullir. Apa, que vingui la fred!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTIU	1 Espaguettis integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 2 Tofu a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre Fruita	3 Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) Seità amb patates a daus al forn Fruita
6 Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Seità macerat amb espècies al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada	7 Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardineria (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita	8 Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	9 Sopa de brou amb colzes Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata Fruita ECO	10 Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Tofu al forn amb carbassó arrebossat Fruita ECO
13 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Seità al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	14 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	15 Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Filet de tofu al forn amb ceba i pastanaga Fruita	16 Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita	17 Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Amanida de mongeta verda i tomata Fruita ECO
20 Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de formatge amb enciam ECO i cogombre Fruita	21 Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Trossets de tofu amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO	22 Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba Fruita	23 Sopa de verdures amb cigrons Hamburguesa vegetal planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	24 Puré de patata al forn i formatge Filet de seità amb arròs saltejat logurt ECO amb fruita natural triturada
27 Espirals integrals a l'aroma del pesto Filet de seità al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	28 Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) Fruita	29 Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita	30 Bròquil verd i patata bullida Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural triturada	

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 - NOVEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/ 638.97.79.50)

### Consell del mes!

Ja tenim aquí el menú d'hivern. Ja podeu veure que hi tenim les sopes, els estofats i d'altres preparacions que ens ajuden a entrar una mica en calor. Voleu alguna idea per a cuinar a casa, de forma ràpida, fàcil i calenta? Us en deixo un parell!

- **Sopa de pollastre exprés:** dues cuixes de pollastre grosses, pastanaga, col i ceba. Tot en una olla, saltejat amb oli i sal. Llavors, només es cobreix amb aigua i es deixa bullir 1 hora i mitja. Es deixa refredar el pollastre i es pot esmicolar. Al tornar-ho a escalfar, hi poso alguns fideus prims i ja tinc sopa!
- **Estofat de mongetes blanques:** obro un pot de mongetes blanques, les netejo i saltejo ràpidament amb ceba, pastanaga i api tallat petit. Ho cobreixo amb aigua, hi afegeixo alguna patata i ho deixo bullir. Apa, que vingui la fred!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTIU	1 Espaguettis sense gluten a la napolitana amb tomata natural a banda 2 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	3 Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) Pollastre arrebossat S/G a la cuina amb amanida de tomata Fruita Torrada sense gluten amb escalivada i formatge amb nous i fruita
6 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	7 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	8 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	9 Sopa de brou amb colzes sense gluten Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	10 Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat S/G Fruita ECO peix al forn amb carbassó, ceba pastanaga i patata, fruita
13 Fideuada sense gluten 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	14 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	15 Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda Fruita Sopa de pasta sense gluten, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	16 Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Lassanya sense gluten amb bolonyesa de lleties Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	17 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
20 Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	21 Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO Espirals sense gluten saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	22 Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Macarrons S/G integrals a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	23 Sopa de verdures amb cigrons Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	24 Puré de patata al forn i formatge Peix fresc de mercat amb arròs saltejat logurt ECO amb fruita natural triturada Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
27 Espirals integrals sense gluten amb pesto a banda Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	28 Humus de cigrons amb bastonets de pa sense gluten 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	29 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 Sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	30 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	

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 - NOVEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/ 638.97.79.50)

### Consell del mes!

Ja tenim aquí el nué d'hivern. Ja podeu veure que hi tenim les sopes, els estofats i d'altres preparacions que ens ajuden a entrar una mica en calor. Voleu alguna idea per a cuinar a casa, de forma ràpida, fàcil i calenta? Us en deixo un parell!

**- Sopa de pollastre exprés:** dues cuixes de pollastre grosses, pastanaga, col i ceba. Tot en una olla, saltejat amb oli i sal. Llavors, només es cobreix amb aigua i es deixa bullir 1 hora i mitja. Es deixa refredar el pollastre i es pot esmicolar. Al tornar-ho a escalfar, hi poso alguns fideus prims i ja tinc sopa!

**- Estofat de mongetes blanques:** obro un pot de mongetes blanques, les netejo i saltejo ràpidament amb ceba, pastanaga i api tallat petit. Ho cobreixo amb aigua, hi afegeixo alguna patata i ho deixo bullir. Apa, que vingui la fred!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTIU	<b>1</b> Espaguettis integrals a la napolitana amb tomata natural a banda <b>2</b> Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre <b>3</b> Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	<b>3</b> Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) <b>4</b> Pollastre arrebossat S/L a la cuina amb amanida de tomata <b>5</b> Fruita torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
<b>6</b> Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli <b>7</b> Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada <b>8</b> logurt ECO amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	<b>7</b> Crema de carbassó i pastanaga <b>8</b> Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) <b>9</b> Fruita i Coca feta a la cuina Cuscús amb verdures, conill i fruita	<b>8</b> Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda <b>9</b> Truita de carbassó amb enciam ECO i olives <b>10</b> Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	<b>9</b> Sopa de brou amb colzes <b>10</b> Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata <b>11</b> Fruita ECO verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	<b>10</b> Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli <b>11</b> Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat <b>12</b> Fruita ECO peix al forn amb carbassó, ceba pastanaga i patata, fruita
<b>13</b> Fideuada amb sofregit de ceba i verdures <b>14</b> Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga <b>15</b> Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	<b>14</b> Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda <b>15</b> Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives <b>16</b> logurt ECO amb fruita natural triturada Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	<b>15</b> Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida <b>16</b> Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge sense lactosa a banda <b>17</b> Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	<b>16</b> Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa <b>17</b> Lassanya amb bolonyesa de lleties <b>18</b> Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	<b>17</b> Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli <b>18</b> Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga <b>19</b> Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
<b>20</b> Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) <b>21</b> Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre <b>22</b> Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	<b>21</b> Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli <b>22</b> Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) <b>23</b> Fruita ECO espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	<b>22</b> Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) <b>23</b> Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba <b>24</b> Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	<b>23</b> Sopa de verdures amb cigrons <b>24</b> Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives <b>25</b> Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	<b>24</b> Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa <b>25</b> Peix fresc de mercat amb arròs saltejat <b>26</b> logurt ECO amb fruita natural triturada verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
<b>27</b> Espirals integrals a l'aroma del pesto <b>28</b> Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre <b>29</b> Fruita ECO Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	<b>28</b> Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata <b>29</b> Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) <b>30</b> Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	<b>29</b> Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda <b>30</b> Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) <b>31</b> Fruita ECO sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	<b>30</b> Bròquil verd i patata bullida <b>31</b> Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga <b>32</b> logurt ECO amb fruita natural triturada Pollastre al forn amb patata i carxofa, 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.



Educació | Lleure | Esport



# ESCOLA DE BORDILS

## S/GLUTEN i LACTOSA - NOVEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/ 638.97.79.50)

### Consell del mes!

Ja tenim aquí el menú d'hivern. Ja podeu veure que hi tenim les sopes, els estofats i d'altres preparacions que ens ajuden a entrar una mica en calor. Voleu alguna idea per a cuinar a casa, de forma ràpida, fàcil i calenta? Us en deixo un parell!

· **Sopa de pollastre exprés:** dues cuixes de pollastre grosses, pastanaga, col i ceba. Tot en una olla, saltejat amb oli i sal. Llavors, només es cobreix amb aigua i es deixa bullir 1 hora i mitja. Es deixa refredar el pollastre i es pot esmicolar. Al tornar-ho a escalfar, hi poso alguns fideus prims i ja tinc sopa!

· **Estofat de mongetes blanques:** obro un pot de mongetes blanques, les netejo i saltejo ràpidament amb ceba, pastanaga i api tallat petit. Ho cobreixo amb aigua, hi afegeixo alguna patata i ho deixo bullir. Apa, que vingui la fred!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTIU	1 Espaguettis S/G a la napolitana amb tomata natural a banda 2 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	3 Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) Pollastre arrebossat S/G S/L a la cuina amb amanida de tomata Fruita torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
6 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	7 Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardineria (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita i Coca sense gluten feta a la cuina Cuscús amb verdures, conill i fruita	8 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	9 Sopa de brou amb colzes Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	10 Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat S/G Fruita ECO peix al forn amb carbasso, ceba pastanaga i patata, fruita
13 Fideuada S/G 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	14 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	15 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	16 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	17 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
20 Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	21 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	22 Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Macarrons integrals S/G a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	23 Sopa de verdures amb cigrons Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	24 Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa Peix fresc de mercat amb arròs saltejat logurt ECO amb fruita natural triturada verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
27 Espirals sense gluten 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	28 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 fruita	29 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 sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	30 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	

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 - NOVEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/ 638.97.79.50)

### Consell del mes!

Ja tenim aquí el núm d'hivern. Ja podeu veure que hi tenim les sopes, els estofats i d'altres preparacions que ens ajuden a entrar una mica en calor. Voleu alguna idea per a cuinar a casa, de forma ràpida, fàcil i calenta? Us en deixo un parell!

- **Sopa de pollastre exprés:** dues cuixes de pollastre grosses, pastanaga, col i ceba. Tot en una olla, saltejat amb oli i sal. Llavors, només es cobreix amb aigua i es deixa bullir 1 hora i mitja. Es deixa refredar el pollastre i es pot esmicolar. Al tornar-ho a escalfar, hi poso alguns fideus prims i ja tinc sopa!
- **Estofat de mongetes blanques:** obro un pot de mongetes blanques, les netejo i saltejo ràpidament amb ceba, pastanaga i api tallat petit. Ho cobreixo amb aigua, hi afegeixo alguna patata i ho deixo bullir. Apa, que vingui la fred!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTIU	<b>1</b> Espaguettis integrals a la napolitana amb tomata natural a banda <b>2</b> Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre <b>3</b> Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	<b>3</b> Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) <b>4</b> Pollastre arrebossat a la cuina amb amanida de tomata <b>5</b> Fruita Torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
<b>6</b> Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli <b>7</b> Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada <b>8</b> logurt ECO amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	<b>7</b> Crema de carbassó i pastanaga <b>8</b> Mongetes blanques ECO amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) <b>9</b> Fruita i Coca feta a la cuina Cuscús amb verdures, conill i fruita	<b>8</b> Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda <b>9</b> Truita de carbassó amb enciam ECO i olives <b>10</b> Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	<b>9</b> Sopa de brou vegetal amb colzes <b>10</b> Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata <b>11</b> Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	<b>10</b> Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli <b>11</b> Hamburguesa de vedella ECO amb carbassó arrebossat <b>12</b> Fruita ECO Peix al forn amb carbassó, ceba pastanaga i patata, fruita
<b>13</b> Fideuada amb sofregit de ceba i verdures <b>14</b> Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga <b>15</b> Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	<b>14</b> Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda <b>15</b> Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives <b>16</b> logurt ECO amb fruita natural triturada Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	<b>15</b> Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida <b>16</b> Pit de pollastre i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda <b>17</b> Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	<b>16</b> Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa <b>17</b> Lassanya amb bolonyesa de lleties <b>18</b> Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	<b>17</b> Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli <b>18</b> Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga <b>19</b> Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
<b>20</b> Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) <b>21</b> Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre <b>22</b> Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	<b>21</b> Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli <b>22</b> Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) <b>23</b> Fruita ECO Espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	<b>22</b> Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) <b>23</b> Macarrons integrals S/G a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba <b>24</b> Fruita Bròquil blanc amb patata i vedella a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	<b>23</b> Sopa de verdures amb cigrons <b>24</b> Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives <b>25</b> Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	<b>24</b> Puré de patata al forn amb formatge <b>25</b> Peix fresc de mercat amb arròs saltejat <b>26</b> logurt ECO amb fruita natural triturada Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
<b>27</b> Espirals integrals a l'aroma del pesto <b>28</b> Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre <b>29</b> Fruita ECO Crema de verdures, truita a la francesa i fruita	<b>28</b> Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata <b>29</b> Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) <b>30</b> Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	<b>29</b> Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda <b>30</b> Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) <b>31</b> Fruita ECO Sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	<b>30</b> Bròquil verd i patata bullida <b>31</b> Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga <b>32</b> logurt ECO amb fruita natural triturada Pollastre al forn amb patata i carxofa, 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.

