

ESCOLA DE BORDILS

BASAL - GÈNER

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

Consell del mes!

Espero que hagueu passat unes molt bones vacances envoltats de família, amics i com sempre, de bons i llargs àpats! Amb la tornada a la rutina us porto tres idees de menjar que podem deixar preparat per a tota la setmana, cuinant ben poqueta estona. Espero que us agradi!

- **Crema d'espàrrecs:** tria un bon manat d'espàrrecs, talla'li i salteja'li amb porro, carbassó i patata. Cobreix amb aigua, deixa bullir i tritura.
- **Pisto:** pebrots de colors, carbassó, ceba... qualsevol cosa que tinguis a la nevera. Salteja-ho junt, afegeix-hi tomata triturada i deixa-ho bullir una estona. Serveix per a tot!
- **Mandonguilles amb cigrons:** fregeix les mandonguilles, prepara una salseta amb els cigrons, i integra-ho tot. De bojos! Recorda guardar-ho tot a la nevera!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5

VACANCES DE NADAL

Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Arròs 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 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	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties, tomata i ceba Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verdurettes (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	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Fricandó de vedella amb verdurettes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Lassanya amb bolonyesa de llenties Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Sopa de verdures amb cigrons Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	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
Espirals 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	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	Patata i mongeta verda amb maionesa a banda Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO 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 verdurettes, peix amanida i fruita	 DIA TEMÀTIC TRADICIONAL Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Rostit de l'àvia Crema Catalana (La Fageda) Espirals de colors amb oli, gall dindi amanida i fruita	Sopa de brou amb pistons Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>Fixeu-vos que aquest més tenim el dia temàtic del menú tradicional! Trinxat de la Cerdanya i rostit de l'àvia de segon! Ja me'n llepo els dits!</p> <p>I tot això, acompanyat d'una estona de jocs tradicionals al pati! Us agrada més la bola de foc o l'aranya?</p> </div>	

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

El servei inclou pa i aigua.

El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

Totes les preparacions que duen salses o gratinat, se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.

ESCOLA DE BORDILS

VEGETARIÀ - GÈNER

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

Consell del mes!


Espero que hagueu passat unes molt bones vacances envoltats de família, amics i com sempre, de bons i llargs àpats! Amb la tornada a la rutina us porto tres idees de menjar que podem deixar preparat per a tota la setmana, cuinant ben poqueta estona. Espero que us agradi!

- **Crema d'espàrrecs:** tria un bon manat d'espàrrecs, talla'l i salteja'l amb porro, carbassó i patata. Cobreix amb aigua, deixa bullir i triturada.
- **Pisto:** pebrots de colors, carbassó, ceba... qualsevol cosa que tinguis a la nevera. Salteja-ho junt, afegeix-hi tomata triturat i deixa-ho bullir una estona. Serveix per a tot!
- **Mandonguilles amb cigrons:** fregeix les mandonguilles, prepara una salsa amb els cigrons, i integra-ho tot. De bojos! Recorda guardar-ho tot a la nevera!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5

VACANCES DE NADAL

Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Seità al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	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	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Filet de tofu al forn amb ceba i pastanaga Fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba Fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Amanida de mongeta verda i tomata Fruita ECO
Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de formatge amb enciam ECO i cogombre Fruita	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Trossets de tofu amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita	Sopa de verdures amb cigrons Hamburguesa vegetal planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Purè de patata al forn i formatge Filet de seità amb arròs saltejat logurt ECO amb fruita natural triturada
Espirals amb pesto a banda Filet de seità al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) Fruita	Patata i mongeta verda amb maionesa a banda Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	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
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	 DIA TEMÀTIC TRADICIONAL Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Tofu al forn amb ceba i pastanaga Crema Catalana (La Fageda)	Sopa de brou vegetal amb pistons Filet de seità amb carbassó arrebossat Fruita	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>Fixeu-vos que aquest mes tenim el dia temàtic del menú tradicional! Trinxat de la Cerdanya, i rostit de l'àvia de segon! Ja me'n llepo els dits!</p> <p>I tot això, acompanyat d'una estona de jocs tradicionals al pati! Us agrada més la bola de foc o l'aranya?</p> </div>	

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

El servei inclou pa i aigua.

El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

Totes les preparacions que duen salses o gratinat, se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.

ESCOLA DE BORDILS

SENSE GLUTEN - GENER

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

Consell del mes!

Espero que hagueu passat unes molt bones vacances envoltats de família, amics i com sempre, de bons i llargs àpats! Amb la tornada a la rutina us porto tres idees de menjar que podem deixar preparat per a tota la setmana, cuinant ben poqueta estona.

Espero que us agradi!

Crema d'espàrrecs:

tria un bon manat d'espàrrecs, talla'l i salteja'l amb porro, carbassó i patata. Cobreix amb aigua, deixa bullir i triturada.

Pisto: pebrots de colors, carbassó, ceba...

qualsevol cosa que tinguis a la nevera. Salteja-ho junt, afegeix-hi tomata triturada i deixa-ho bullir una estona. Serveix per a tot!

Mandonguilles amb cigrons: fregeix les mandonguilles, prepara una salsa amb els cigrons, i integra-ho tot. De bojos!

Recorda guardar-ho tot a la nevera!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5

VACANCES DE NADAL

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	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 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	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Macarrons S/G a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb 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	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	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Lassanya S/G amb bolonyesa de lleties Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Sopa de verdures amb cigrons Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Purè 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
Espirals S/G 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	Humus de cigrons amb bastonets de pa S/G 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	Patata i mongeta verda 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	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 sense gluten 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	DIA TEMÀTIC TRADICIONAL Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Rostit de l'àvia Crema Catalana (La Fageda) Espirals de colors sense gluten amb oli, gall dindi amanida i fruita	Sopa de brou amb pistons S/G Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat S/G Fruita Wok de verdures, formatge fresc amb pa amb tomàquet i fruita	<p>Fixeu-vos que aquest més tenim el dia temàtic del menú tradicional! Trinxat de la Cerdanya i rostit de l'àvia de segon! Ja me'n llepo els dits!</p> <p>I tot això, acompanyat d'una estona de jocs tradicionals al pati! Us agrada més la bola de foc o l'aranya?</p>	

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

El servei inclou pa i aigua.

El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.

Totes les preparacions que duen salses o gratinat, se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.



ESCOLA DE BORDILS

SENSE LACTOSA - GÈNER


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

Consell del mes!

Espero que hagueu passat unes molt bones vacances envoltats de família, amics i com sempre, de bons i llargs àpats! Amb la tornada a la rutina us porto tres idees de menjar que podem deixar preparat per a tota la setmana, cuinant ben poqueta estona. Espero que us agradi!

- **Crema d'espàrrecs:** tria un bon manat d'espàrrecs, talla'ls i salteja'ls amb porro, carbassó i patata. Cobreix amb aigua, deixa bullir i triturada.
- **Pisto:** pebrots de colors, carbassó, ceba... qualsevol cosa que tinguis a la nevera. Salteja-ho junt, afegeix-hi tomata triturada i deixa-ho bullir una estona. Serveix per a tot!
- **Mandonguilles amb cigrons:** fregeix les mandonguilles, prepara una salseta amb els cigrons, i integra-ho tot. De bojos!

Recorda guardar-ho tot a la nevera!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
VACANCES DE NADAL				
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives iogurt S/L amb fruita natural triturada Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge sense lactosa a banda Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties, tomata i ceba Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verdurettes (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	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Fricandó de vedella amb verdurettes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Lassanya amb bolonyesa de llenties S/L Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Sopa de verdures amb cigrons Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa Peix fresc de mercat amb arròs saltejat iogurt S/L amb fruita natural triturada verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
Espirals amb oli i formatge S/L 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	Patata i mongeta verda amb maionesa a banda Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	Bròquil verd i patata bullida Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga iogurt S/L 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 verdurettes, peix amanida i fruita	 DIA TEMÀTIC TRADICIONAL Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Rostit de l'àvia iogurt S/L amb fruita natural triturada Espirals de colors amb oli, gall dindi amanida i fruita	Sopa de brou amb pistons Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>Fixeu-vos que aquest més tenim el dia temàtic del menú tradicional! Trinxat de la Cerdanya i rostit de l'àvia de segon! Ja me'n llepo els dits!</p> <p>I tot això, acompanyat d'una estona de jocs tradicionals al pati! Us agrada més la bola de foc o l'aranya?</p> </div>	

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 - GNER

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!

Espero que hagueu passat unes molt bones vacances envoltats de família, amics i com sempre, de bons i llargs àpats! Amb la tornada a la rutina us porto tres idees de menjar que podem deixar preparat per a tota la setmana, cuinant ben poqueta estona. Espero que us agradi!

- **Crema d'espàrrecs:** tria un bon manat d'espàrrecs, talla'l i salteja'l amb porro, carbassó i patata. Cobreix amb aigua, deixa bullir i tritura.
- **Pisto:** pebrots de colors, carbassó, ceba... qualsevol cosa que tinguis a la nevera. Salteja-ho junt, afegeix-hi tomata triturat i deixa-ho bullir una estona. Serveix per a tot!
- **Mandonguilles amb cigrons:** fregeix les mandonguilles, prepara una salseta amb els cigrons, i integra-ho tot. De bojos! Recorda guardar-ho tot a la nevera!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5

VACANCES DE NADAL

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	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt S/L amb fruita natural triturada Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge S/L a banda Fruita Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties, tomata i ceba Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb 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	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	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Llassanya S/G amb bolonyesa de llenties S/L Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Sopa de verdures amb cigrons Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Puré de patata al forn amb formatge S/L Peix fresc de mercat amb arròs saltejat logurt S/L amb fruita natural triturada verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
Espirals S/G amb oli i formatge S/L 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 S/G 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	Patata i mongeta verda amb maionesa a banda Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	Bròquil verd i patata bullida Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt S/L 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 sense gluten 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 sense gluten amb verdures, peix, amanida i fruita	 DIA TEMÀTIC TRADICIONAL Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Rostit de l'àvia logurt S/L amb fruita natural triturada Espirals de colors sense gluten amb oli, gall d'indi amanida i fruita	Sopa de brou amb pistons sense gluten Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat S/G Fruita Wok de verdures, formatge fresc amb pa sense gluten amb tomàquet i fruita	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>Fixeu-vos que aquest més tenim el dia temàtic del menú tradicional! Trinxat de la Cerdanya i rostit de l'àvia de segon! Ja me'n llepo els dits!</p> <p>I tot això, acompanyat d'una estona de jocs tradicionals al pati! Us agrada més la bola de foc o l'aranya?</p> </div>	

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 - GNER

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!

Espero que hagueu passat unes molt bones vacances envoltats de família, amics i com sempre, de bons i llargs àpats! Amb la tornada a la rutina us porto tres idees de menjar que podem deixar preparat per a tota la setmana, cuinant ben poqueta estona.

Espero que us agradi!

• **Crema d'espàrrecs:** tria un bon manat d'espàrrecs, talla'l i salteja'l amb porro, carbassó i patata. Cobreix amb aigua, deixa bullir i triturada.

• **Pisto:** pebrots de colors, carbassó, ceba... qualsevol cosa que tinguis a la nevera. Salteja-ho junt, afegeix-hi tomata triturada i deixa-ho bullir una estona. Serveix per a tot!

• **Mandonguilles amb cigrons:** fregeix les mandonguilles, prepara una salsa amb els cigrons, i integra-ho tot. De bojos!

Recorda guardar-ho tot a la nevera!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5

VACANCES DE NADAL

Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Arròs 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 Pit de pollastre 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	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba 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 Pernilet de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol) Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO Espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita Bròquil blanc amb patata i vedella a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Sopa de verdures amb cigrons Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Puré de patata al forn amb 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
Espirals amb pesto a banda Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO Crema de verdures, truita a la francesa i fruita	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	Patata i mongeta verda 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	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 verduretes, peix amanida i fruita	 DIA TEMÀTIC TRADICIONAL Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Rostit de l'àvia (de pollastre) Crema Catalana (La Fageda) Espirals de colors amb oli, gall d'indi amanida i fruita	Sopa de brou vegetal amb pistons Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita Wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>Fixeu-vos que aquest mes tenim el dia temàtic del menú tradicional! Trinxat de la Cerdanya i rostit de l'àvia de segon! Ja me'n llepo els dits!</p> <p>I tot això, acompanyat d'una estona de jocs tradicionals al pati! Us agrada més la bola de foc o l'aranya?</p> </div>	

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.