

ESCOLA DE BORDILS

BASAL - FEBRER

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

Consell del mes!

Bon dia! Ja tenim aquí el mes de febrer, amb la seva fred i aquell solet de migdia que taaaaaant ens agrada. Nosaltres seguim nutrint-nos de manera saludable i variada, fet que ens assegura estar forts, mental i físicament, a més d'ajudar-nos a no agafar refredats, molt habituals en aquests mesos.

Us deixo un parell de consells per a que també us pugueu nutrir de forma adequada a casa!

- **Menja fruita i verdura.** La base de tota l'alimentació ha de ser la fruita i la verdura, cuinada de formes diferents (també crua). Intenteu que hi hagi un mínim de 3 colors diferents al plat!
- **Varia les proteïnes.** Cal menjar proteïnes variades, pollastre, vedella, porc, marisc, peix blanc i blau... de TOT! Pots cuinar-les amb espècies i de formes diferents!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 1 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 2 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 5 Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural Verdura al vapor, gall d'indi amb amanida i fruita	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 6 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 7 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	Crema de pastanaga i carbassa 8 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	9 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
12 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 13 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 14 Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amanida i fruita	Sopa de brou amb colzes 15 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	16 MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 19 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburgueses de vedella i iogurt	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda 20 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 21 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 22 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 23 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 verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) 26 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 27 Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	 DIA TEMÀTIC ANGLÈS Amanida anglesa 28 Fish and chips Poma Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Sopa de verdures amb cigrons 29 Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Seguim amb els menús temàtics, i viatgem a Londres, Liverpool i Manchester! Amanida anglesa, fish and chips i poma de postres. A més, al pati, tindrem jocs del Regne Unit. MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.

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

El servei inclou pa i aigua.

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

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



ESCOLA DE BORDILS

VEGETARIÀ - FEBRER

Es demana que aqeivoi 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!

Bon dia! Ja tenim aquí el mes de febrer, amb la seva fred i aquell solet de migdia que taaaanaaa ens agrada. Nosaltres seguim nutrint-nos de manera saludable i variada, fet que ens assegura estar forts, mental i físicament, a més d'ajudar-nos a no agafar refredats, molt habituals en aquests mesos.

Us deixo un parell de consells per a que també us pugueu nutrir de forma adequada a casa!

- **Menja fruita i verdura.** La base de tota l'alimentació ha de ser la fruita i la verdura, cuinada de formes diferents (també crua). Intenteu que hi hagi un mínim de 3 colors diferents al plat!
- **Varia les proteïnes.** Cal menjar proteïnes variades, pollastre, vedella, porc, marisc, peix blanc i blau... de TOT! Pots cuinar-les amb espècies i de formes diferents!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i nèsol) Filet de tofu arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada	Puré de patata al forn i formatge Salsitxes vegetal amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva	Crema de pastanaga i carbassa	
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Tofu a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre Fruita	Amanida variada amb enciam ECO, pastanaga, tomaquet, poma i nous Fruita ECO	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda	Sopa de brou vegetal amb colzes	
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Seità macerat amb espècies al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt ECO amb fruita natural triturada	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata Fruita ECO	MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva
Seità al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO amb fruita natural triturada	Filet de tofu al forn amb ceba i pastanaga Fruita	Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba Fruita	Amanida de mongeta verda i tomata Fruita ECO
Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol)	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli	Amanida anglesa	Sopa de verdures amb cigrons	Seguim amb els menús temàtics, i viatgem a Londres, Liverpool i Manchester! Amanida anglesa, fish and chips i poma de postres. A més, al pati, tindrem jocs del Regne Unit. MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.
Truita de formatge amb enciam ECO i cogombre Fruita	Trossets de tofu amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO	Tofu and chips Poma Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Hamburguesa vegetal planxa amb enciam ECO i olives 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 - FEBRER

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

Consell del mes!

Bon dia! Ja tenim aquí el mes de febrer, amb la seva fred i aquell solet de migdia que taaaaaant ens agrada. Nosaltres seguim nutrit-nos de manera saludable i variada, fet que ens assegura estar forts, mental i físicament, a més d'ajudar-nos a no agafar refredats, molt habituals en aquests mesos.

Us deixo un parell de consells per a que també us pugueu nutrir de forma adequada a casa!

- **Menja fruita i verdura.** La base de tota l'alimentació ha de ser la fruita i la verdura, cuinada de formes diferents (també crua). Intenteu que hi hagi un mínim de 3 colors diferents al plat!
- **Varia les proteïnes.** Cal menjar proteïnes variades, pollastre, vedella, porc, marisc, peix blanc i blau... de TOT! Pots cuinar-les amb espècies i de formes diferents!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat S/G de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert Iogurt 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	Macarrons integrals S/G a la napolitana amb tomata natural a banda	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva	Crema de pastanaga i carbassa	
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga Iogurt ECO amb fruita natural Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola sense gluten, peix amb amanida i fruita	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	
	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda	Sopa de brou amb colzes S/G	
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt ECO amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.
Fideuada S/G amb sofregit de ceba i verdures	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Iogurt ECO amb fruita natural triturada Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	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	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	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 verdures (mongeta, pastanaga i pèsol)	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli	 Amanida anglesa S/G Fish and chips S/G Poma	Sopa de verdures amb cigrons	
Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO Espirals sense gluten saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita		Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Seguim amb els menús temàtics, i viatgem a Londres, Liverpool i Manchester! Amanida anglesa, fish and chips i poma de postres. A més, al pati, tindrem jocs del Regne Unit. MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).
El servei inclou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.
Totes les preparacions que duen salses o gratinat, se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.



ESCOLA DE BORDILS

SENSE LACTOSA - FEBRER

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

Consell del mes!

Bon dia! Ja tenim aquí el mes de febrer, amb la seva fred i aquell solet de migdia que taaaaant ens agrada. Nosaltres seguim nutrint-nos de manera saludable i variada, fet que ens assegura estar forts, mental i físicament, a més d'ajudar-nos a no agafar refredats, molt habituals en aquests mesos.

Us deixo un parell de consells per a que també us pugueu nutrir de forma adequada a casa!

- Menja fruita i verdura. La base de tota l'alimentació ha de ser la fruita i la verdura, cuinada de formes diferents (també crua).
- Intenteu que hi hagi un mínim de 3 colors diferents al plat!
- Varia les proteïnes. Cal menjar proteïnes variades, pollastre, vedella, porc, marisc, peix blanc i blau... de TOT! Pots cuinar-les amb espècies i de formes diferents!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt S/G amb fruita natural triturada Crema de carbassó, truita patates, fruita	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 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 S/L amb fruita natural Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	Crema de pastanaga i carbassa S/L Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt S/L amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida 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	MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.
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 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 S/L 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 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 anglesa Fish and chips S/L Poma 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	Seguiu amb els menús temàtics, i viatgem a Londres, Liverpool i Manchester! Amanida anglesa, fish and chips i poma de postres. A més, al pati, tindrem jocs del Regne Unit. MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.

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

El servei inclou pa i aigua.

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

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



ESCOLA DE BORDILS

S/GLUTEN i LACTOSA - FEBRER

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

Consell del mes!

Bon dia! Ja tenim aquí el mes de febrer, amb la seva fred i aquell solet de migdia que taaaaaant ens agrada. Nosaltres seguim nutrint-nos de manera saludable i variada, fet que ens assegura estar forts, mental i físicament, a més d'ajudar-nos a no agafar refredats, molt habituals en aquests mesos.

Us deixo un parell de consells per a que també us pugueu nutrir de forma adequada a casa!

- **Menja fruita i verdura.** La base de tota l'alimentació ha de ser la fruita i la verdura, cuinada de formes diferents (també crua). Intenteu que hi hagi un mínim de 3 colors diferents al plat!
- **Varia les proteïnes.** Cal menjar proteïnes variades, pollastre, vedella, porc, marisc, peix blanc i blau... de TOT! Pots cuinar-les amb espècies i de formes diferents!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 1 Filet de pollastre arrebossat S/G de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt S/L amb fruita natural triturada Crema de carbassó, truita patates, fruita	Puré de patata al forn amb formatge S/L 2 Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana sense gluten ni lactosa i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 5 Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt S/L amb fruita natural Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Macarrons S/G a la napolitana amb tomata natural a banda 6 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 7 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	Crema de pastanaga i carbassa S/L 8 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	9 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
12 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 13 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada logurt S/L amb fruita natural triturada Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 14 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 S/G 15 Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	16 MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.
Fideuada S/G amb sofregit de ceba i verdures 19 Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburgueses de vedella i iogurt	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda 20 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 21 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 22 Macarrons integrals 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 23 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 verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) 26 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 27 Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	 Amanida anglesa S/G i S/L 28 Fish and chips S/G i S/L Poma Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Sopa de verdures amb cigrons 29 Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Seguim amb els menús temàtics, i viatgem a Londres, Liverpool i Manchester! Amanida anglesa, fish and chips i poma de postres. A més, al pati, tindrem jocs del Regne Unit. MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.

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

El servei inclou pa i aigua.

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

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



ESCOLA DE BORDILS

SENSE PORC - FEBRER

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

Consell del mes!

Bon dia! Ja tenim aquí el mes de febrer, amb la seva fred i aquell solet de migdia que taaaaaant ens agrada. Nosaltres seguim nutrint-nos de manera saludable i variada, fet que ens assegura estar forts, mental i físicament, a més d'ajudar-nos a no agafar refredats, molt habituals en aquests mesos.

Us deixo un parell de consells per a que també us pugueu nutrir de forma adequada a casa!

- Menja fruita i verdura. La base de tota l'alimentació ha de ser la fruita i la verdura, cuinada de formes diferents (també crua). Intenteu que hi hagi un mínim de 3 colors diferents al plat!
- Varia les proteïnes. Cal menjar proteïnes variades, pollastre, vedella, porc, marisc, peix blanc i blau... de TOT! Pots cuinar-les amb espècies i de formes diferents!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Arros 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 amb 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	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva	Crema de pastanaga i carbassa S/L	
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Sèmola, peix amb amanida i fruita	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	
	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda	Sopa de brou vegetal amb colzes	
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	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	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli
Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives logurt ECO amb fruita natural triturada Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	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	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	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 verdures (mongeta, pastanaga i pèsol)	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli	Amanida anglesa	Sopa de verdures amb cigrons	Seguim amb els menús temàtics, i viatgem a Londres, Liverpool i Manchester! Amanida anglesa, fish and chips i poma de postres. A més, al pati, tindrem jocs del Regne Unit. MENÚ ESPECIAL DE DIJOURS GRAS! Macarrons amb tomata, salsitxes i coca de forner.
Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO Espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Fish and chips Poma Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons 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.

