

ESCOLA DE BORDILS

BASAL - MARÇ

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

Consell del mes!

Ja sabeu que sóc molt molt fan de la cuina tradicional i ara que tenim Setmana Santa, tenim un ingredient estrella, el bacallà! Durant l'abstinència de carn, era molt consumit, ja que el fet d'estar salat, n'ajudava molt a la conservació i era habitual consumir-lo! Us en deixo dues receptes, la segona d'elles, molt especial, ja ho veureu!

· **Guisat de vigília.** En una olla fonda, es salteja ceba, pastanaga i espinacs. S'hi afegeixen cigrons ja cuits i talls de bacallà. Es cobreix amb aigua o caldo, i es deixa bullir. Decoreu amb ou dur.
· **Macarrons amb salsa de tomata, bacallà i allioli.** Els macarrons de tota la vida, amb salsa de tomata i ceba, bacallà trinxat i el toc divertit... allioli! Em recorda les Setmanes Santes a casa la meua àvia!

I els dolços? M'he quedat sense espai!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Puré de patata al forn i formatge 1 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 4 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 5 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 6 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 7 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 8 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 11 Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 12 Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Espirals de colors amb oli, gall d'indi amanida i fruita	Sopa de brou amb pistons 13 Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 14 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 15 Hamburguesa ECO a la planxa 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 18 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 19 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	DIA TEMÀTIC MEXICÀ Amanida de mongetes, alvocat, tomata i ceba 20 Fajitas de pollastre amb verdures Pinya natural Sèmola, peix amb amanida i fruita	Buffet lliure 21	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i pèsol) 22 Peix fresc de mercat amb xampinyons saltejats Fruita torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
25	26	27	28	29

VACANCES DE SETMANA SANTA!

Aquest mes tenim el dia temàtic mexicà! M'ha costat molt escollir què posar en el menú... hi ha tantes opcions, que no sabia què escollir. Al final, vaig decidir que les fajitas, eren un a opció segura! Recordeu que a més del menjar, hi haurà proposta de dinamització al pati! Esperem que la gaudiu!

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 se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.



ESCOLA DE BORDILS

VEGETARIÀ - MARÇ

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

Consell del mes!

Ja sabeu que sóc molt molt fan de la cuina tradicional i ara que tenim Setmana Santa, tenim un ingredient estrella, el bacallà! Durant l'abstinència de carn, era molt consumit, ja que el fet d'estar salat, n'ajudava molt a la conservació i era habitual consumir-lo! Us en deixo dues receptes, la segona d'elles, molt especial, ja ho veureu!

· **Guisat de vigília.** En una olla fonda, es salteja ceba, pastanaga i espinacs. S'hi afegeixen cigrons ja cuits i talls de bacallà. Es cobreix amb aigua o caldo, i es deixa bullir. Decoreu amb ou dur.

· **Macarrons amb salsa de tomata, bacallà i allioli.** Els macarrons de tota la vida, amb salsa de tomata i ceba, bacallà trinxat i el toc divertit... allioli! Em recorda les Setmanes Santes a casa la meua àvia!

I els dolços? M'he quedat sense espai!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Puré de patata al forn i formatge 1 Filet de seità amb arròs saltejat logurt ECO amb fruita natural triturada
Espirals amb pesto a banda 4 Filet de seità al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 5 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) Fruita	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 6 Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	Bròquil verd i patata bullida 7 Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural triturada	Crema de carbassa amb pipes 8 Salsitxes vegetals al forn amb pebrots, patata i ceba Fruita
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 11 Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 12 Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	Sopa de brou amb pistons 13 Filet de seità amb carbassó arrebossat Fruita	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 14 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 15 Salsitxes vegetal amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 18 Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 19 Tofu a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre Fruita	DIA TEMÀTIC MEXICÀ Amanida de mongetes, alvocat, tomata i ceba 20 Fajitas de seità amb verdures Pinya natural	Buffet lliure 21	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 22 Seità amb xampinyons saltejats Fruita
25	26	27	28	29

VACANCES DE SETMANA SANTA!

Aquest mes tenim el dia temàtic mexicà! M'ha costat molt escollir què posar en el menú... hi ha tantes opcions, que no sabia què escollir. Al final, vaig decidir que les fajitas, eren un a opció segura! Recordeu que a més del menjar, hi haurà proposta de dinamització al pati! Esperem que la gaudiu!

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 se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.



ESCOLA DE BORDILS

SENSE GLUTEN - MARÇ

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

Consell del mes!

Ja sabeu que sóc molt molt fan de la cuina tradicional i ara que tenim Setmana Santa, tenim un ingredient estrella, el bacallà! Durant l'abstinència de carn, era molt consumit, ja que el fet d'estar salat, n'ajudava molt a la conservació i era habitual consumir-lo! Us en deixo dues receptes, la segona d'elles, molt especial, ja ho veureu!

· **Guisat de vigília.** En una olla fonda, es salteja ceba, pastanaga i espinacs. S'hi afegeixen cigrons ja cuits i talls de bacallà. Es cobreix amb aigua o caldo, i es deixa bullir. Decoreu amb ou dur.

· **Macarrons amb salsa de tomata, bacallà i allioli.** Els macarrons de tota la vida, amb salsa de tomata i ceba, bacallà trinxat i el toc divertit... allioli! Em recorda les Setmanes Santes a casa la meua àvia!

I els dolços? M'he quedat sense espai!



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
								Puré de patata al forn i formatge 1 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 4 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 5 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 6 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 7 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 8 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 11 Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita	Crema de porro amb crostonets de pa torrat S/G 12 Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Espirals de colors sense gluten amb oli, gall d'indi amanida i fruita	Sopa de brou amb pistons S/G 13 Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat S/G Fruita Wok de verdures, formatge fresc amb pa amb tomàquet i fruita	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 14 Filet de pollastre arrebossat S/G 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 15 Hamburguesa ECO a la planxa 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 18 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 S/G a la napolitana amb tomata natural a banda 19 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	DIA TEMÀTIC MEXICÀ Amanida de mongetes, alvocat, tomata i ceba 20 Fajitas S/G de pollastre amb verdures Pinya natural Sèmola sense gluten, peix amb amanida i fruita				Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 22 Peix fresc de mercat amb xampinyons saltejats Fruita Torrada sense gluten amb escalivada i formatge amb nous i fruita			
						Buffet lliure 21			
								25 26 27 28 29	

VACANCES DE SETMANA SANTA!

Aquest mes tenim el dia temàtic mexicà! M'ha costat molt escollir què posar en el menú... hi ha tantes opcions, que no sabia què escollir. Al final, vaig decidir que les fajitas, eren un a opció segura! Recordeu que a més del menjar, hi haurà proposta de dinamització al pati! Esperem que la gaudiu!

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 se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.



ESCOLA DE BORDILS

SENSE LACTOSA - MARÇ

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

Consell del mes!

Ja sabeu que sóc molt molt fan de la cuina tradicional i ara que tenim Setmana Santa, tenim un ingredient estrella, el bacallà! Durant l'abstinència de carn, era molt consumit, ja que el fet d'estar salat, n'ajudava molt a la conservació i era habitual consumir-lo! Us en deixo dues receptes, la segona d'elles, molt especial, ja ho veureu!

· **Guisat de vigília.** En una olla fonda, es salteja ceba, pastanaga i espinacs. S'hi afegeixen cigrons ja cuits i talls de bacallà. Es cobreix amb aigua o caldo, i es deixa bullir. Decoreu amb ou dur.

· **Macarrons amb salsa de tomata, bacallà i allioli.** Els macarrons de tota la vida, amb salsa de tomata i ceba, bacallà trinxat i el toc divertit... allioli! Em recorda les Setmanes Santes a casa la meua àvia!

I els dolços? M'he quedat sense espai!



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
Espirals amb oli i formatge S/L 4	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 5	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 6	Bròquil verd i patata bullida 7	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 1					
Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga logurt S/L amb fruita natural triturada	Peix fresc de mercat amb arròs saltejat logurt S/L amb fruita natural triturada					
Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita	verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita					
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 11	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 12	Sopa de brou amb pistons 13	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 14	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 15					
Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita	Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt S/G amb fruita natural triturada	Hamburguesa ECO a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO					
Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita	Espirals de colors amb oli, gall d'indi amanida i fruita	wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita	Crema de carbassó, truita patates, fruita	Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita					
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 18	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 19	Amanida de mongetes, alvocat, tomata i ceba 20	Buffet lliure 21	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 22					
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga logurt S/L amb fruita natural	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita	Fajitas de pollastre amb verdures Pinya natural		Peix fresc de mercat amb xampinyons saltejats Fruita					
Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Sèmola, peix amb amanida i fruita		torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita					
25	26	27	28	29					

VACANCES DE SETMANA SANTA!

Aquest mes tenim el dia temàtic mexicà! M'ha costat molt escollir que posar en el menú... hi ha tantes opcions, que no sabia què escollir. Al final, vaig decidir que les fajitas, eren un a opció segura! Recordeu que a més del menjar, hi haurà proposta de dinamització al pati! Esperem que la gaudiu!

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 se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.



ESCOLA DE BORDILS

S/GLUTEN i LACTOSA - MARÇ

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

Consell del mes!

Ja sabeu que sóc molt molt fan de la cuina tradicional i ara que tenim Setmana Santa, tenim un ingredient estrella, el bacallà! Durant l'abstinència de carn, era molt consumit, ja que el fet d'estar salat, n'ajudava molt a la conservació i era habitual consumir-lo! Us en deixo dues receptes, la segona d'elles, molt especial, ja ho veureu!

· **Guisat de vigília.** En una olla fonda, es salteja ceba, pastanaga i espinacs. S'hi afegeixen cigrons ja cuits i talls de bacallà. Es cobreix amb aigua o caldo, i es deixa bullir. Decoreu amb ou dur.

· **Macarrons amb salsa de tomata, bacallà i allioli.** Els macarrons de tota la vida, amb salsa de tomata i ceba, bacallà trinxat i el toc divertit... allioli! Em recorda les Setmanes Santes a casa la meua àvia!

I els dolços? M'he quedat sense espai!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals S/G amb oli i formatge S/L 4	Humus de cigrons amb bastonets de pa S/G i amanida de tomata 5	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 6	Bròquil verd i patata bullida 7	Puré de patata al forn amb formatge S/L 1
Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc)	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)	Truita de carbassó amb enciam ECO i pastanaga	Peix fresc de mercat amb arròs saltejat
Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	logurt S/L amb fruita natural triturada	logurt S/L amb fruita natural triturada
Crema de verdures, llonza de porc a la planxa i fruita	Mongeta i patata amb oli, ou passat per aigua i pa i fruita	sopa d'arròs, peix blanc, amanida i fruita	Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita	verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 11	Crema de porro amb crostonets de pa torrat S/G 12	Sopa de brou amb pistons sense gluten 13	Arros integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 14	Puré de patata al forn amb formatge S/L 15
Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata	Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat S/G	Filet de pollastre arrebossat S/G de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert	Hamburguesa ECO a la planxa amb amanida d'enciam ECO i olives
Fruita	Fruita ECO	Fruita	logurt S/L amb fruita natural triturada	Fruita ECO
Cuscús sense gluten amb verdures, peix, amanida i fruita	Espirals de colors sense gluten amb oli, gall dindi amaniada i fruita	Wok de verdures, formatge fresc amb pa sense gluten amb tomàquet ifruita	Crema de carbassó, truita patates, fruita	Amanida de l'hort, pizza casolana sense gluten ni lactosa i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 18	Macarrons S/G a la napolitana amb tomata natural a banda 19	DIA TEMÀTIC MEXICÀ Amanida de mongetes, alvocat, tomata i ceba 20	21	Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda i pèsol) 22
Truita de verdures amb enciam ECO i pastanaga	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre	Fajitas S/G de pollastre amb verdures	Buffet lliure	Peix fresc de mercat amb xampinyons saltejats
logurt S/L amb fruita natural	Fruita	Pinya natural		Fruita
Verdura al vapor., gall d'indi amb amanida i fruita	Crema de carbassó, truita francesa amb pa amb tomata i fruita	Sèmola, peix amb amanida i fruita		torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
25	26	27	28	29

VACANCES DE SETMANA SANTA!

Aquest mes tenim el dia temàtic mexicà! M'ha costat molt escollir què posar en el menú... hi ha tantes opcions, que no sabia què escollir. Al final, vaig decidir que les fajitas, eren un a opció segura! Recordeu que a més del menjar, hi haurà proposta de dinamització al pati! Esperem que la gaudiu!

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 se serveixen amb la guarnició a banda, i són els propis infants qui escull si en volen i en quina quantitat.



