

ESCOLA DE BORDILS

BASAL - ABRIL

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!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
FESTIU	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 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	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	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Salsitxes de pollastre al forn amb carabassó arrebossat Fruita ECO Peix al forn amb carabasso, ceba pastanaga i patata, fruita
8	9	10	11	12
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 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 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
15	16	17	18	19
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) Lassanya 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	Puré de patata al forn i formatge Peix fresc de mercat amb carabassó i pastanaga Iogurt ECO amb fruita natural triturada Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
22	23	24	25	26
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	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	Bròquil verd i patata bullida Truita de carbassó amb albergínia i pastanaga en tempura Fruita Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita	Amanida César Burger ECO amb tomata, formatge i ceba Iogurt amb xocolata Tallarines amb salmó i gamba i fruita
29	30			
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	Crema de porro amb crostonets de pa torrat Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Espirals de colors amb oli, gall d'indi amanida i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa AMERICAN STYLE... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!



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 - ABRIL

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!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres					
1	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli	2	Arròs integral amb salsa de tomata natural a banda	3	Sopa de brou vegetal amb colzes	4	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli	5	
FESTIU	Seità macerat amb espècies al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt ECO amb fruita natural triturada	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata Fruita ECO	Tofu al forn amb carbassó arrebossat Fruita ECO					
8	Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda	9	Pèsols, pastanaga i mongeta tendra bullida	10	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa	11	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva	12	
Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Seità al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Iogurt 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	Salsitxes vegetals al forn amb ceba i pastanaga Fruita ECO					
15	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli	16	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives)	17	Sopa de verdures amb cigrons	18	Puré de patata al forn i formatge	19	
Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol)	Trossets de tofu amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita ECO	Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita	Hamburguesa vegetal planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Filet de seità amb carbassó i pastanaga Iogurt ECO amb fruita natural triturada					
Truita de formatge amb enciam ECO i cogombre Fruita	22	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata	23	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda	24	Bròquil verd i patata bullida	25	Amanida César	26
Espirals amb pesto a banda	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) Fruita	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	Truita de carbassó amb albergínia i pastanaga en tempura Fruita	Burger veg. amb tomata, formatge i ceba Iogurt amb xocolata					
Filet de seità al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	29	Crema de porro amb crostonets de pa torrat	30	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO					
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli	Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita								

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa AMERICAN STYLE... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!



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 - ABRIL

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!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
FESTIU	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	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli
	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives	Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata	Salsitxes de pollastre al forn amb carbassó arrebossat S/G
	logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO
	Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	peix al forn amb carbasso, ceba pastanaga i patata, fruita
8	9	10	11	12
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	Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives	Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge a banda	Macarrons integrals S/G a la bolonyesa de llenties, tomata i ceba	Pernilet de pollastre al forn amb ceba i pastanaga
Fruita ECO	logurt ECO amb fruita natural triturada	Fruita	Fruita	Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Sopa de pasta sense gluten, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
15	16	17	18	19
Arròs amb verduretes (mongeta, pastanaga i pèsol)	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli	Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives)	Sopa de verdures amb cigrons	Puré de patata al forn i formatge
Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre	Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba)	Llassanya S/G amb bolonyesa de llenties	Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives	Peix fresc de mercat amb carbassó i pastanaga
Fruita	Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	logurt ECO amb fruita natural triturada
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	Espirals sense gluten saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
22	23	24	25	26
Espirals S/G amb pesto a banda	Humus de cigrons amb bastonets de pa S/G i amanida de tomata	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda	Bròquil verd i patata bullida	Amanida César
Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc)	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)	Truita de carbassó amb albergínia i pastanaga en tempura	Burger amb tomata, formatge i ceba
Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	Fruita	logurt amb xocolata
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	Tallarines sense gluten amb salmó i gamba i fruita
29	30			
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli	Crema de porro amb crostonets de pa torrat S/G			
Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata			
Fruita	Fruita ECO			
Cuscús amb verduretes, peix amanida i fruita	Espirals de colors sense gluten amb oli, gall dindi amaniada i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa **AMERICAN STYLE**... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!



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 - ABRIL

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!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
FESTIU	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt 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	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Salsitxes de pollastre al forn amb carbassó arrebossat Fruita ECO Peix al forn amb carbassó, ceba pastanaga i patata, fruita
8	9	10	11	12
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 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
15	16	17	18	19
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) Lassanya amb bolonyesa de lleties 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 carbassó i pastanaga Iogurt S/L amb fruita natural triturada Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
22	23	24	25	26
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	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	Bròquil verd i patata bullida Truita de carbassó amb albergínia i pastanaga en tempura Fruita Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita	Amanida César Burger amb tomata, formatge i ceba Iogurt S/L amb xocolata Tallarines amb salmó i gamba i fruita
29	30			
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	Crema de porro amb crostonets de pa torrat Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Espirals de colors amb oli, gall d'indi amanida i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa AMERICAN STYLE... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!



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 - ABRIL

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!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
FESTIU	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	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli
	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives	Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata	Salsitxes de pollastre al forn amb carbassó arrebossat S/G
	logurt S/L amb fruita natural triturada	Fruita	Fruita ECO	Fruita ECO
	Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, ou amanida i fruita	Mongeta verda, bròquil blanc i patata, peix amb amanida i fruita	Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	peix al forn amb carbasso, ceba pastanaga i patata, fruita
8	9	10	11	12
Fideuada S/G amb sofregit de ceba i verdures	Arròs integral 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	Truita a la francesa amb enciam ECO , canonges i olives	Llom i daus de patata al forn amb salsa de formatge S/L a banda	Macarrons integrals S/G a la bolonyesa de lleties, tomata i ceba	Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga
Fruita ECO	logurt S/L amb fruita natural triturada	Fruita	Fruita	Fruita ECO
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	Sopa pasta, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Carxofes i patates al forn, remenat d'ous amb bolets, amandia i fruita
15	16	17	18	19
Arròs amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol)	Mongeta verda, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli	Amanida variada (enciam ECO , pastanaga, tomàquet, poma i olives)	Sopa de verdures amb cigrons	Puré de patata al forn amb formatge S/L
Truita de gall d'indi amb enciam ECO i cogombre	Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba)	Llassanya S/G amb bolonyesa de lleties S/L	Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives	Peix fresc de mercat amb carbassó i pastanaga
Fruita	Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	logurt S/L amb fruita natural triturada
Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i fruita	espirals saltejats amb verdures i gambes, amanida i fruita	Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
22	23	24	25	26
Espirals S/G amb oli i formatge S/L	Humus de cigrons amb bastonets de pa S/G i amanida de tomata	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda	Bròquil verd i patata bullida	Amanida César
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 albergínia i pastanaga en tempura	Burger amb tomata, formatge i ceba
Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	Fruita	logurt S/L amb xocolata
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	Tallarines sense gluten amb salmó i gamba i fruita
29	30			
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli	Crema de porro amb crostonets de pa torrat S/G			
Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata			
Fruita	Fruita ECO			
Cuscús sense gluten amb verdures, peix, amanida i fruita	Espirals de colors sense gluten amb oli, gall dindi amaniada i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa **AMERICAN STYLE**... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!

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 - ABRIL

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!

Tornem de Setmana Santa, esperem que hagueu gaudit moltíssim dels dies de descans, i d'aquells plats tradicionals que solem menjar aquells dies. Jo vaig fer el que us vaig explicar el mes passat, menjar molt bacallà i també alguns bunyols de vent. Amb la tornada a l'escola, torna l'últim menú de la pauta d'hivern. Aproveiteu els últims productes de temporada, que quan arribi la calor els trobarem a faltar:

- **Bròquil:** El podeu cuinar de moltíssimes maneres, però la meua manera preferida és bullir-lo, i llavors... arrebossar-lo! Si el suqueu amb maionesa... A gaudir!
- **Pebrots:** Sencers, els poso al forn i els deixo 25 minuts. Llavors, els deixem refredar i els podem pelar i tallar a tires fines. Ho cobrim amb oli i guardat a la nevera. Boníssims!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU	1 Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 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	2 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	3 Sopa de brou vegetal amb colzes Mandonguilles de cigrons amb pebrot i tomata Fruita ECO Verdura i patata bullida, truita, amanida i fruita	4 Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Salsitxes de pollastre al forn amb carbassó arrebossat Fruita ECO Peix al forn amb carbasso, ceba pastanaga i patata, fruita
8 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	9 Arròs integrals amb salsa de tomata natural a banda Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives iogurt ECO amb fruita natural triturada Bròquil i patata bullida, peix amanida i fruita	10 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	11 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	12 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
15 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	16 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	17 Amanida variada (enciam ECO, pastanaga, tomàquet, poma i olives) Lassanya amb bolonyesa de llenties Fruita Bròquil blanc amb patata i vedella a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	18 Sopa de verdures amb cigrons Filet de pollastre planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	19 Puré de patata al forn amb formatge Peix fresc de mercat amb carbassó i pastanaga iogurt ECO amb fruita natural triturada Verdura i patata bullida, broqueta de gall d'indi i fruita
22 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	23 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	24 Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) 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	25 Bròquil verd i patata bullida Truita de carbassó amb albergínia i pastanaga en tempura Fruita Pollastre al forn amb patata i carxofa, fruita	26 Amanida César Burger amb tomata, formatge i ceba iogurt amb xocolata Tallarines amb salmó i gamba i fruita
29 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	30 Crema de porro amb crostonets de pa torrat Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Espirals de colors amb oli, gall d'indi amanida i fruita			

Aquest mes viatgem fins als Estats Units. Menjarem amanida César de primer i hamburguesa AMERICAN STYLE... Sí, sí! Amb les mans i amb panet. I de postres, iogurt amb Lacasitos! També, hi haurà proposta de dinamització de jocs al pati.

Esperem que us agradi!



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.

