

ESCOLA DE BORDILS

BASAL - MAIG

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

Consell del mes!

Ja tenim aquí el mes de maig! Fixeu-vos que hem canviat la pauta, i que ja hi ha preparacions d'estiu com l'ensaladilla, l'amanida de patata i la vichyssoise. A l'estiu és habitual que hi hagi preparacions més de tipus fred o tebi, enlloc d'aquelles taaant calentes que tenim a l'hivern. Us recomano que tingueu en compte els aliments de temporada, us en deixo algun i també alguna proposta de com cuinar-los!

- **Albergínia:** podeu triar si la voleu blanca o lila, la podeu cuinar escalivada o com s'ha posat de moda, arrebossada i al forn, farcida de formatge!
- **Cogombre:** formats per una gran quantitat d'aigua, en una amanida amb tomata, sal, oli i un xic de... comi!
- **Tonyina:** de temporada fins al juny, boníssima a la planxa o en ceba. Talla all i ceba, dora-ho tot junt a foc molt baix i incorpora la tonyina tallada a daus. 10' a foc mig, i a servir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	1 Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i nèsol) 2 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	3 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
6 FESTA	7 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Truita d'espínacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	8 Crema de pastanaga i carbassó Macarrons amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt ECO amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	9 Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa) Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	10 Arròs amb salsa de tomata natural Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt
13 Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	14 Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	15 Crema de carabassa Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	16 Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt ECO amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc i himburguesa de vedella amb pa i fruita	17 Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
20 Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures	21 Crema de porros i ceba amb crostonets de pa Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO amb fruita triturada natural Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	22 Tallarines amb verdures i soja ECO Pollastre teriyaki Macedònia natural DIA TEMÀTIC ORIENTAL Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	23 Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn Botifarra al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	24 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
27 Puré de patata al forn amb formatge Truita d'espínacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	28 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	29 Vichyssoise amb pipes Macarrons a la bolonyesa amb sofregit de carn, ceba i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	30 Arros integral amb pèsols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja FCO FCO Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt	31 Amanida verda d'enciam ECO amb tomata Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Postre làctic de la cuinera Tallarines al pesto, orada al forn amb tomata al forn 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.



ESCOLA DE BORDILS

VEGETARIÀ - MAIG

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

Consell del mes!

Ja tenim aquí el mes de maig! Fixeu-vos que hem canviat la pauta, i que ja hi ha preparacions d'estiu com l'ensaladilla, l'amanida de patata i la vichyssoise. A l'estiu és habitual que hi hagi preparacions més de tipus fred o tebi, enlloc d'aquelles taaant calentes que tenim a l'hivern. Us recomano que tingueu en compte els aliments de temporada, us en deixo algun i també alguna proposta de com cuinar-los!

- **Albergínia:** podeu triar si la voleu blanca o lila, la podeu cuinar escalivada o com s'ha posat de moda, arrebossada i al forn, farcida de formatge!
 - **Cogombre:** formats per una gran quantitat d'aigua, en una amanida amb tomata, sal, oli i un xic de... comí!
 - **Tonyina:** de temporada fins al juny, boníssima a la planxa o en ceba. Talla all i ceba, dora-ho tot junt a foc molt baix i incorpora la tonyina tallada a daus. 10' a foc mig, i a servir!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	1 Arròs 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	2 Puré de patata al forn i formatge 3 Salsitxes vegetal amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
FESTA	6 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures 7 Trita d'espinaacs amb xampinyons saltejats Fruita	8 Crema de pastanaga i carbassó 9 Macarrons amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt ECO amb fruita triturada natural	10 Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa) 11 Hamburguesa vegetal al forn amb salsa de tomata Fruita ECO	12 Arròs amb salsa de tomata natural 13 Tofu al forn a les fines herbes amb acompanyament Fruita ECO
13 Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda 14 Tofu macerat a la llimona a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita	15 Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva 16 Filet de seità a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO	17 Crema de carabassa 18 Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO	19 Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs 20 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) logurt ECO amb fruita triturada natural	21 Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga 22 Trita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO
20 Amanida verda d'enciam ECO i olives 21 Arròs a la cassola amb verdures Fruita	22 Crema de porros i ceba amb crostonets de pa 23 Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO amb fruita triturada natural	24 Tallarines amb verdures i soja ECO 25 Tofu teriyaki Macedònia natural	26 Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn 27 Seità al forn amb daus de moniato Fruita ECO	28 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 29 Trita de carbassó amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO
27 Puré de patata al forn amb formatge 28 Trita d'espinaacs amb enciam ECO i olives Fruita	29 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida tomata 30 Seità al forn amb canonges i pastanaga ratllada Fruita ECO	31 Vichyssoise amb pipes 32 Macarrons a la bolonyesa amb sofregit de ceba i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural	33 Arros integral amb pèsols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja FCO FCO 34 Tofu macerat amb acompanyament Fruita ECO	35 Amanida verda d'enciam ECO amb tomata 36 Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de tofu a la planxa Postre làctic de la cuinera

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 - MAIG

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

Consell del mes!

Ja tenim aquí el mes de maig! Fixeu-vos que hem canviat la pauta, i que ja hi ha preparacions d'estiu com l'ensaladilla, l'amanida de patata i la vichyssoise. A l'estiu és habitual que hi hagi preparacions més de tipus fred o tebi, enlloc d'aquelles taant calentes que tenim a l'hivern. Us recomano que tingueu en compte els aliments de temporada, us en deixo algun i també alguna proposta de com cuinar-los!

- **Albergínia:** podeu triar si la voleu blanca o lila, la podeu cuinar escalivada o com s'ha posat de moda, arrebossada i al forn, farcida de formatge!
- **Cogombre:** formats per una gran quantitat d'aigua, en una amanida amb tomata, sal, oli i un xic de... comil!
- **Tonyina:** de temporada fins al juny, boníssima a la planxa o en ceba. Talla all i ceba, dora-ho tot junt a foc mitjà i incorpora la tonyina tallada a daus. 10' a foc mig, i a servir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	1 Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 2 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	3 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
6 FESTA	7 Fideuada S/G amb sofregit de ceba i verdures Truita d'espinaacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	8 Crema de pastanaga i carbassó Macarrons S/G amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt ECO amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	8 Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa) Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	10 Arròs amb salsa de tomata natural Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt
13 Espaguetis integrals S/G a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	14 Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	15 Crema de carabassa Lassanya S/G amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	16 Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt ECO amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge tresc i hamburguesa de vedella amb pa sense gluten i fruita	17 Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
20 Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures	21 Crema de porros i ceba amb crostonets de pa S/G Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO amb fruita triturada natural Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	22 Tallarines S/G amb verdures i soja ECO Pollastre teriyaki Macedònia natural Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	23 Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn Botifarra al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	24 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
27 Puré de patata al forn amb formatge Truita d'espinaacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	28 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	29 Vichyssoise amb pipes Macarrons S/G a la bolonyesa amb sofregit de carn, ceba i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	30 Arros integral amb pèsols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja FCO FCO Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt	31 Amanida verda d'enciam ECO amb tomata Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Postre làctic de la cuinera S/G Tallarines sense gluten al pesto, orada al forn amb tomata al forn 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.



ESCOLA DE BORDILS

SENSE LACTOSA - MAIG

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

Consell del mes!

Ja tenim aquí el mes de maig! Fixeu-vos que hem canviat la pauta, i que ja hi ha preparacions d'estiu com l'ensaladilla, l'amanida de patata i la vichyssoise. A l'estiu és habitual que hi hagi preparacions més de tipus fred o tebi, enlloc d'aquelles taaant calentes que tenim a l'hivern. Us recomano que tingueu en compte els aliments de temporada, us en deixo algun i també alguna proposta de com cuinar-los!

- **Albergínia:** podeu triar si la voleu blanca o lila, la podeu cuinar escalivada o com s'ha posat de moda, arrebossada i al forn, farcida de formatge!
- **Cogombre:** formats per una gran quantitat d'aigua, en una amanida amb tomata, sal, oli i un xic de... com!
- **Tonyina:** de temporada fins al juny, boníssima a la planxa o en ceba. Talla all i ceba, dora-ho tot junt a foc molt baix i incorpora la tonyina tallada a daus. 10' a foc mig, i a servir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	1 Arròs 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	2 3 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
6 FESTA	7 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Truita d'espínacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	8 Crema de pastanaga i carbassó Macarrons amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt S/L amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	9 Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa S/L) Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	10 Arròs amb salsa de tomata natural Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt
13 Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	14 Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	15 Crema de carabassa S/L Lassanya amb bolonyesa de lleties S/L Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	16 Amanida verda de temporada amb formatge S/L i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt S/L amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	17 Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
20 Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	21 Crema de porros i ceba sense lactosa amb crostonets de pa Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt S/L amb fruita triturada natural Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	22 Tallarines amb verdures i soja ECO Pollastre teriyaki Macedònia natural Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	23 Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn amb formatge S/L Botifarra al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	24 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i cogombres Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
27 Puré de patata al forn amb formatge S/L Truita d'espínacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	28 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	29 Vichyssoise S/L amb pipes Macarrons a la bolonyesa amb sofregit de carn, ceba i tomata logurt S/L amb fruita triturada natural Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	30 Arros integral amb pèsols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja ECO Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Crema de verdures sense lactosa, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt sense lactosa	31 Amanida verda d'enciam ECO amb tomata Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Postre làctic de la cuinera S/L Tallarines al pesto, orada al forn amb tomata al forn 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.

ESCOLA DE BORDILS

SENSE GLUTEN NI LACTOSA - MAIG

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

Consell del mes!

Ja tenim aquí el mes de maig! Fixeu-vos que hem canviat la pauta, i que ja hi ha preparacions d'estiu com l'ensaladilla, l'amanida de patata i la vichyssoise. A l'estiu és habitual que hi hagi preparacions més de tipus fred o tebi, enlloc d'aquelles taant calentes que tenim a l'hivern. Us recomano que tingueu en compte els aliments de temporada, us en deixo algun i també alguna proposta de com cuinar-los!

- **Albergínia:** podeu triar si la voleu blanca o lila, la podeu cuinar escalivada o com s'ha posat de moda, arrebossada i al forn, farcida de formatge!
- **Cogombre:** formats per una gran quantitat d'aigua, en una amanida amb tomata, sal, oli i un xic de... comí!
- **Tonyina:** de temporada fins al juny, boníssima a la planxa o en ceba. Talla all i ceba, dora-ho tot junt a foc molt baix i incorpora la tonyina tallada a daus. 10' a foc mig, i a servir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	1 Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 2 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	3 Puré de patata al forn amb formatge S/L Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana sense gluten ni lactosa i fruita
FESTA	6 Fideuada S/G amb sofregit de ceba i verdures Truita d'espinaacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	7 Crema de pastanaga i carbassó Macarrons S/G amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt S/L amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	8 Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa S/L) Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	9 Arròs amb salsa de tomata natural Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt
13 Espaguetis S/G a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures sense lactosa, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	14 Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	15 Crema de carabassa S/L Lassanya S/G amb bolonyesa de lleties S/L Fruita ECO Endivides tarçides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt sense lactosa	16 Amanida verda de temporada amb formatge S/L i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) logurt S/L amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc sense lactosa i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	17 Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
20 Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	21 Crema de porros i ceba S/L amb crostonets de pa S/G Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt S/L amb fruita triturada natural Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	22 Tallarines S/G amb verdures i soja ECO Pollastre teriyaki Macedònia natural Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	23 Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn amb formatge S/L Botifarra al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de pernil amb enciam i fruita	24 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Torrada sense gluten amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
27 Puré de patata al forn amb formatge S/L Truita d'espinaacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	28 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	29 Vichyssoise S/L amb pipes Macarrons S/G a la bolonyesa amb sofregit de carn, ceba i tomata logurt S/L amb fruita triturada natural Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	30 Arròs integral amb pèsols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja ECO Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt sense lactosa	31 Amanida verda d'enciam ECO amb tomata Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Postre làctic de la cuinera S/L Tallarines sense gluten al pesto, orada al forn amb tomata al forn 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.

ESCOLA DE BORDILS

SENSE PORC - MAIG

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

Consell del mes!

Ja tenim aquí el mes de maig! Fixeu-vos que hem canviat la pauta, i que ja hi ha preparacions d'estiu com l'ensaladilla, l'amanida de patata i la vichyssoise. A l'estiu és habitual que hi hagi preparacions més de tipus fred o tebi, enlloc d'aquelles taaant calentes que tenim a l'hivern. Us recomano que tingueu en compte els aliments de temporada, us en deixo algun i també alguna proposta de com cuinar-los!

- **Albergínia:** podeu triar si la voleu blanca o lila, la podeu cuinar escalivada o com s'ha posat de moda, arrebossada i al forn, farcida de formatge!
- **Cogombre:** formats per una gran quantitat d'aigua, en una amanida amb tomata, sal, oli i un xic de... comi!
- **Tonyina:** de temporada fins al juny, boníssima a la planxa o en ceba. Talla all i ceba, dora-ho tot junt a foc molt baix i incorpora la tonyina tallada a daus. 10' a foc mig, i a servir!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	1 Arròs integral amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 2 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	3 Puré de patata al forn amb formatge Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
6 FESTA	7 Fideuada amb sofregit de ceba i verdures Truita d'espínacs amb xampinyons saltejats Fruita Bròquil amb patata, bistec de vedella amb pastanaga i fruita	8 Crema de pastanaga i carbassó Macarrons amb bolonyesa de lleties, tomata i ceba logurt ECO amb fruita triturada natural Timbal d'arròs amb verdures, salmó a la planxa i fruita	8 Ensaladilla Russa (patata i verdura bullida, olives i maionesa) Salsitxes de pollastre al forn amb salsa de tomata Fruita ECO Escalivada amb patates, gall d'indi a la planxa i fruita	10 Arròs amb salsa de tomata natural Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Amanida de tomàquet i olives negres, truita a la francesa amb pa amb tomàquet i iogurt
13 Espaguetis integrals a la napolitana amb salsa tomata natural a banda Lluç a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita Crema de verdures, verat a la planxa amb tomata amanit i fruita	14 Mongeta blanca ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Filet de gall d'indi a la planxa amb canonges i cogombre Fruita ECO Cuscús amb verdures, llenguado a la planxa i fruita	15 Crema de carabassa Lassanya amb bolonyesa de lleties Fruita ECO Endívides farcides de pastanaga ratllada, pollastre al forn amb patates i iogurt	16 Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) logurt ECO amb fruita triturada natural Amanida de tomata, formatge fresc i hamburguesa de vedella amb pa i fruita	17 Wok de cigrons ECO amb ceba caramelitzada i pastanaga Truita a la francesa amb enciam ECO i olives Fruita ECO Pa amb tomata, truita de carbassó i ceba amb amanida i fruita
20 Amanida verda amb enciam ECO i olives Arròs a la cassola amb lluç i sofregit de ceba i tomata Fruita Salmó a la papillote amb patates i verdures i fruita	21 Crema de porros i ceba amb crostonets de pa Estofat casolà de lleties ECO amb arròs logurt ECO amb fruita triturada natural Mongeta i patata amb oli, ous farcits de tonyina i olives amb amanida i fruita	22 Tallarines amb verdures i soja ECO Pollastre teriyaki Macedònia natural Crema de carbassó tèbia, conill a la planxa i patata al microones i iogurt	23 Bròquil verd, pastanaga i patata bullida gratinat al forn amb formatge s/lactosa Pollastre al forn amb daus de moniato Fruita ECO Amanida de quinoa, truita de tonyina amb enciam i fruita	24 Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam ECO i cogombre Fruita ECO Torrada amb escalivada, sèpia a la planxa amb tomata amanit i fruita
27 Puré de patata al forn amb formatge Truita d'espínacs amb enciam ECO i olives Fruita Cuscús al curri, sardines a la planxa amb amanida i fruita	28 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i amanida de tomata Lluç al forn amb salsa verda Fruita ECO Amanida de fruits secs, truita de patates i ceba i fruita	29 Vichyssoise amb pipes Macarrons a la bolonyesa amb sofregit de carn de vedella, ceba i tomata logurt ECO amb fruita triturada natural Gaspatxo, entrepà d'hamburguesa de vedella, tomata i ceba i fruita	30 Arros integral amb pèsols, pastanaga, mongeta i saltejat amb soja FCO FCO Peix fresc amb acompanyament Fruita ECO Crema de verdures, brotxetes de pollastre i verdura amb amanida i iogurt	31 Amanida verda d'enciam ECO amb tomata Trinxat de patata, bledes i mongeta blanca ECO amb daus de gall d'indi a la planxa Postre làctic de la cuinera Tallarines al pesto, orada al forn amb tomata al forn 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.

