

# ESCOLA DE BORDILS

## BASAL - DESEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, us dirigiu a la coordinadora del menjador: Ceci Garrido, de 9:30 a 10h a l'escola.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals amb pesto a banda 2	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 3	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 4	Bròquil verd i patata bullida 5	6
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 llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	Truita de carabassó amb albergínia i pastanaga en tempura logurt ECO amb fruita natural triturada	FESTIU
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	torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 9	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 10	Sopa de brou amb pistons 11	Arròs integral amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i iulivert logurt ECO amb fruita natural triturada 12	Puré de patata al forn i formatge 13
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	Crema de carbassó, truita patates, fruita	Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita	Espirals de colors amb oli, gall dindi amanida i fruita	wok de verdures, formatge fresc pa amb tomàquet i fruita		Amanida de l'hort, pizza casolana i fruita
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 16	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 17	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 18	Crema de pastanaga i carbassa 19	Sopa de brou de pollastre amb colzes 20
Truita de verdures (sofregit de ceba, porro i pebrot) amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	Canelons de carn amb beixamel gratinats al forn Neules i torró de xocolata
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	Bròquil verd amb patata i oli, bistec de vedella i fruita	torrada amb escalivada i formatge amb nous i fruita

## VACANCES DE NADAL

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.



### Consell del mes!

Ja tenim aquí les festes nadalzenques! Son moments d'estar amb la família i els amics, gaudint de la seva companyia i sobretot de bons àpats i millors sobretalles. Jo aquest any tinc ganes d'innovar i us deixo una proposta de menú per a qualsevol d'aquests dies magnífics que tenim per davant. A veure què us sembla!

- **Cassoletes de pasta fullada:** Farcides del que més us agradi, les meves preferides son alvocat i salmó, hummus i pebrot del piquillo i sobrassada amb brie i mel!
- **Amanida de Nadal:** Escarola, pera, magrana i nous! Si us agrada, un toc de formatge blau serà perfecte! Un raig d'oli, una mica de sal, i a gaudir! Bones festes a totes i a tots!



# ESCOLA DE BORDILS

## VEGETARIÀ - DESEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, us dirigiu a la coordinadora del menjador: Ceci Garrido, de 9:30 a 10h a l'escola.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals amb pesto a banda 2 Fruita ECO	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 3 Fruita	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 4 Fruita ECO	Bròquil verd i patata bullida 5 logurt ECO amb fruita natural triturada	6 FESTIU
Filet de seità al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i verdures) Fruita	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	Truita de carabassó amb albergínia i pastanaga en tempura logurt ECO amb fruita natural triturada	
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 9 Fruita	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 10 Fruita ECO	Sopa de brou amb pistons 11 Fruita	Arròs integral amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de tofu arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt ECO amb fruita natural triturada 12	Puré de patata al forn i formatge 13 Salsitxes vegetal amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	Filet de seità amb carbassó arrebossat Fruita	logurt ECO amb fruita natural triturada	
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 16 logurt ECO amb fruita natural	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 17 Fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 18 Fruita ECO	Crema de pastanaga i carbassa 19 Fruita ECO	20 Sopa de brou vegetal amb colzes Canelons de verdures amb beixamel gratinats al forn Neules i torró de xocolata
Truita de verdures (sofregit de ceba, porro i pebrot) amb enciam ECO i pastanaga	Tofu a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre	Amanida variada amb enciam ECO, pastanaga, tomaquet, poma i nous	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba)	

## VACANCES DE NADAL

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 - DESEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, us dirigiu a la coordinadora del menjador: Ceci Garrido, de 9:30 a 10h a l'escola.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals <b>S/G</b> amb pesto a banda <b>2</b>	Humus de cigrons amb bastonets de pa <b>S/G</b> i amanida de tomata <b>3</b>	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda <b>4</b>	Bròquil verd i patata bullida <b>5</b>	<b>6</b>
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 carabassó amb albergínia i pastanaga en tempura logurt ECO amb fruita natural triturada	FESTIU
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli <b>9</b>	Crema de porro amb crostonets de pa torrat <b>S/G</b> <b>10</b>	Sopa de brou amb pistons <b>S/G</b> <b>11</b>	Arròs integral amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) <b>12</b>	Puré de patata al forn i formatge <b>13</b>
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 <b>S/G</b> Fruita	Filet de pollastre arrebossat <b>S/G</b> de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt ECO amb fruita natural triturada	Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO <b>16</b>	Macarrons integrals <b>S/G</b> a la napolitana amb tomata natural a banda <b>17</b>	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva <b>18</b>	Crema de pastanaga i carbassa <b>19</b>	Sopa de brou de pollastre amb colzes <b>S/G</b> <b>20</b>
Truita de verdures (sofregit de ceba, porro i pebrot) amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Estofat casolà de lleties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	<b>MENÚ DE NADAL</b> Canelons <b>S/G</b> de carn amb beixamel gratinats al forn Neules i torró de xocolata <b>S/G</b>

## VACANCES DE NADAL

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 - DESEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, us dirigiu a la coordinadora del menjador: Ceci Garrido, de 9:30 a 10h a l'escola.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals amb oli i formatge S/L 2 Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 3 Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 4 Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	Bròquil verd i patata bullida 5 Truita de carabassó amb albergínia i pastanaga en tempura logurt S/L amb fruita natural triturada	6 FESTIU
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 9 Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 10 Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	Sopa de brou amb pistons 11 Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita	Arròs integral amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) 12 Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt S/G amb fruita natural triturada	Puré de patata al forn amb formatge sense lactosa 13 Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 16 Truita de verdures (sofregit de ceba, porro i pebrot) amb enciam ECO i pastanaga logurt S/L amb fruita natural triturada	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 17 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 18 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Crema de pastanaga i carbassa 19 Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	MENÚ DE NADAL 20 Sopa de brou de pollastre amb colzes Canelons de carn amb beixamel gratinats al forn amb formatge S/L Neules i torró de xocolata S/L

## VACANCES DE NADAL

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 - DESEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, us dirigiu a la coordinadora del menjador: Ceci Garrido, de 9:30 a 10h a l'escola.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals <b>S/G</b> amb oli i formatge S/L <b>2</b>	Humus de cigrons amb bastonets de pa <b>S/G</b> i amanida de tomata <b>3</b>	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda <b>4</b>	Bròquil verd i patata bullida <b>5</b>	<b>6</b>
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 llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	Truita de carabassó amb albergínia i pastanaga en tempura logurt <b>S/L</b> amb fruita natural triturada	FESTIU
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli <b>9</b>	Crema de porro amb crostonets de pa torrat <b>S/G</b> <b>10</b>	Sopa de brou amb pistons sense gluten <b>11</b>	Arròs integral amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) <b>12</b>	Puré de patata al forn amb formatge <b>S/L</b> <b>13</b>
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 <b>S/G</b> Fruita	Filet de pollastre arrebossat <b>S/G</b> de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt <b>S/L</b> amb fruita natural triturada	Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO <b>16</b>	Macarrons <b>S/G</b> a la napolitana amb tomata natural a banda <b>17</b>	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva <b>18</b>	Crema de pastanaga i carbassa <b>19</b>	Sopa de brou de pollastre amb colzes S/G <b>20</b>
Truita de verdures (sofregit de ceba, porro i pebrot) amb enciam ECO i pastanaga logurt <b>S/L</b> amb fruita natural	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	<b>MENU DE NADAL</b> Canelons S/G de carn amb beixamel gratinats al forn amb formatge S/L Neules i torró de xocolata S/G S/L

## VACANCES DE NADAL

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 - DESEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, us dirigiu a la coordinadora del menjador: Ceci Garrido, de 9:30 a 10h a l'escola.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals amb pesto a banda 2	Humus de cigrons amb bastonets de pa i amanida de tomata 3	Ensaladilla (mongeta, patata, pastanaga i pèsols) amb maionesa a banda 4	Bròquil verd i patata bullida 5	6
Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i pollastre) Fruita	Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	Truita de carbassó amb albergínia i pastanaga en tempura logurt ECO amb fruita natural triturada	FESTIU
Pèsol, pastanaga i patata bullida amb un rajolí d'oli 9	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 10	Sopa de brou vegetal amb pistons 11	Arròs integral amb verdures (mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt ECO amb fruita natural triturada 12	Puré de patata al forn amb formatge 13 Salsitxes vegetals amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
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		
Arròs amb verdures i salsa de soja ECO 16 Truita de verdures (sofregit de ceba, porro i pebrot) amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 17 Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli d'oliva 18 Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Crema de pastanaga i carbassa 19 Estofat casolà de llenties ECO i arròs (amb sofregit de tomata i ceba) Fruita ECO	MENU DE NADAL Sopa de brou de pollastre amb colzes 20 Canelons de verdures amb beixamel gratinats al forn Neules i torró de xocolata

## VACANCES DE NADAL

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.



Educació | Lleure | Esport



# ESCOLA DE BORDILS

## NO LLEGUMS - DESEMBRE

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, us dirigiu a la coordinadora del menjador: Ceci Garrido, de 9:30 a 10h a l'escola.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals amb pesto a banda 2	Humus de pastanaga i bastonets de pa amb amanida de tomata 3	Ensaladilla (patata, pastanaga i olives) 4	Bròquil verd i patata bullida 5	6
Lluç al forn amb amanida de canonges i cogombre Fruita ECO	Arròs a la cassola (amb sofregit de ceba i porc) Fruita	Pit de pollastre a la planxa amb arròs blanc a banda Fruita ECO	Truita de carbassó amb albergínia i pastanaga en tempura logurt ECO amb fruita natural triturada	FESTIU
Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 9	Crema de porro amb crostonets de pa torrat 10	Sopa de brou amb pistons 11	Arròs integral amb verdures (carabasso i pastanaga) Filet de pollastre arrebossat de la cuinera amb xampinyons saltejats amb all i julivert logurt ECO amb fruita natural triturada	Puré de patata al forn i formatge 13
Truita a la francesa amb enciam ECO i tomata Fruita	Lluç a la planxa amb acompanyament de patata bullida Fruita ECO	Peix fresc de mercat amb carbassó arrebossat Fruita		Botifarra al forn amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO
Cuscús amb verdures, peix amanida i fruita				
Arròs amb carabasso i carbassa 16	Macarrons integrals a la napolitana amb tomata natural a banda 17	Patata i ceba bullida amb un rajolí d'oli d'oliva 18	Crema de pastanaga i carbassa 19	Sopa de brou de pollastre amb colzes 20
Truita de verdures (sofregit de ceba, porro i pebrot) amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO amb fruita natural	Lluç a la planxa amb enciam ECO i cogombre Fruita	Filet de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Hamburguesa de vedella amb acompanyament d'arròs blanc Fruita ECO	MENU DE NADAL Canelons de carn amb beixamel gratinats al forn Neules i torró de xocolata

## VACANCES DE NADAL

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.

