

JUNY 2015

MENÚ ESCOLAR BORDILS

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb la coordinadora del Menjador: Irene (irene@totoci.net/ 629.325.484 per temes d'administració i gestió de rebuts trucar Capgir 972.099.075.

Trobaràs aquesta i d'altres informacions a: ampabordils.blogspot.com.es

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4	5
DINAR	CREMA de CARABASSA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA ECO	PURÉ PATATES BOTIFARRA al FORN amb AMANIDA de TOMATA	EMPEDRAT (mongeta blanca amb tonyina, tomata natural, pebrot vermell i olives) FRICANDÓ de VEDELLA amb salseta	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (amb sofregit de ceba, vedella i tomata) CAÇÓ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA	ENSALADA RUSSA (amb patata i verdures bullides, tonyina, ou dur, i maionesa (opcional)) NUGGETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA ECO
Pr. Sopar	FRUITA Amanida amb olives, tonyina i nous Pa amb tomàquet i pernil logurt	IOGURT ECO Cuscus amb verdures Verat a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	FRUITA Vichyssoise Llenguado amb xips Macedònia natural	FRUITA Arròs tres delícies Gall d'indi a la planxa amb albergínia Fruita	FRUITA Hummus Verat al forn amb Amanida Fruita
	8	9	10	11	12
DINAR	AMANIDA DE LLAÇETSamb tonyina, olives i fruits secs LLUÇ al FORN amb PASTANAGA i PATATES	ARRÒS A LA CASSOLA AMB SOFREGIT DE CEBA I CARN TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ECO	AMANIDA DE CIGRONS ECO AMB ENCIAM i TOMÀQUET CALAMAR a la ROMANA amb AMANIDA ECO	MINESTRA DE VERDURES PIT POLLASTRE a la PLANXA amb PATATES ROSSES	ESPIRALS a l'aroma de PESTO HAMBURGUESA de VEDELLA a la PLANXA amb TOMÀQUET ECO AMANIT
Pr. Sopar	FRUITA Espinacs saltats amb panses i pinyons Costelles de xai a la brasa amb patates Fruita	FRUITA Amanida de blat amb olives, tomàquet, pastanaga, formatge fresc, salmó fumat Fruita	FRUITA en ALMÍVAR Gaspatxo Conill a la planxa amb arròs blanc logurt	IOGURT LA FAGEDA Crema de patata i Pastanaga Rap al forn amb ceba Fruita	FRUITA Amanida de pinya i Gambes Truita de patates amb pastanaga ratllada logurt
	15	16	17	18	19
DINAR	ARRÒS AMB SALS DE TOMATA NATURAL VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA ECO	ENSALADA RUSSA (amb patata i verdures bullides, tonyina, ou dur, i maionesa (opcional)) SALSITXES DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE CIGRONS ECO AMB ENCIAM, PASTANAGA i TOMÀQUET BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSÓ ECO TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA ECO	PICA-PICA PIZZA
Pr. Sopar	FRUITA Patata i bròcoli Bistec de vedella amb ceba Fruita	FRUITA Amanida de tomata Truita de formatge amb pa amb tomàquet Fruita	IOGURT LA FAGEDA Minestra de verdures Rap al forn amb tomàquet Fruita	FRUITA Amanida variada Salmó al vapor amb arròs blanc Formatge fresc	GELAT Pastís de verdures Boixeta de gall d'indi amb tomàquet i pa Fruita

US DESITJEM A TOTS BON ESTIU

La fruita aquest mes serà maduixes, síndria, meló, pinya natural, plàtan, kiwi, poma i pera

Associació de mares i pares de l'escola de Bordils

Revisat per Cristina Planella, Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica, a més de Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esportiva (CAFE).

