

HALAL

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

logurt natural

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa verda

logurt natural

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa

logurt natural

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

***PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

logurt natural

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PORC ni derivats***

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA (SIXORIÇO)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISOYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

***PEIX BLANC A LA MARINERA**

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

CROQUETES D'ESPINACS amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB OLI D'OLIVA

CANELONS D'ESPINACS CASOLANS amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdres

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa integral**. Els iogurt servits són naturals i sense sucre.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluc, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE CARN

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

logurt natural

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa verda

logurt natural

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa

logurt natural

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

***PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

logurt natural

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **CARN ni derivats***

CREMA DE VERDURES

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA

LLENTIES A LA RIOJANA (S/CARN)

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

***PEIX BLANC AMB LLIMONA AL FORN** amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

***PEIX BLANC ESTOFAT** amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

PÈSOLS SALTATS amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

***PEIX BLANC A LA MARINERA**

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

CROQUETES D'ESPINACS amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB OLI D'OLIVA

CANELONS D'ESPINACS CASOLANS amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS

LLENTIES SALTADES amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA

ESTOFAT DE *PEIX BLANC amb verdures

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només pa integral. Els iogurt servits són naturals i sense sucre.

Els peixos a servir són: *Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar,*



SENSE LLUÇ

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

logurt natural

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC (NO LLUÇ) AL FORN** amb salsa verda

logurt natural

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa

logurt natural

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

***PEIX BLANC (NO LLUÇ) AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

logurt natural

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **LLUÇ ni derivats***

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

***PEIX BLANC (NO LLUÇ) A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISOYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

***PEIX BLANC (NO LLUÇ) ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

***PEIX BLANC (NO LLUÇ) A LA MARINERA**

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

CROQUETES D'ESPINACS amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL

CANELONS DE CARN CASOLANS amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdres

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa integral**. Els **iogurt** servits són naturals i sense sucre.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

BAIX EN FRUCTOSA I LACTOSA

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE (poca salsa)

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam

logurt natural SENSE LACTOSA i s/sucre

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, all, carbassó, xampinyons, tomàquet (POC), pèsols (POC))

*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

logurt natural SENSE LACTOSA i s/sucre

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet (poc) i pèsols (pocs))

TRUITA DE FORMATGE amb enciam

logurt natural SENSE LACTOSA i s/sucre

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba)

*PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT amb enciam i olives

logurt natural SENSE LACTOSA i s/sucre

DIMARTS

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **FRUCTOSA, LACTOSA, LLENTIES ni derivats**

AMANIDA DE PATATA I CIGRONS (pocs) AMB FORMATGE FRESC

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES I AMB CIGRONS (poc tomàquet)

TRUITA A LA FRANCESA amb amanida (enciam, pastanaga, cogombre, formatge fresc)

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES I AMB CIGRONS (poc tomàquet)

LLOM AL FORN amb enciam

Fruita del temps

PATATES AMB MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA (poc tomàquet) (S/CARN)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, carbassó i ceba)

*PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA (poca salsa) amb enciam i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET (poc tomàquet) (poca salsa)

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS (s/mahonesa) amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB TOMÀQUET (poc tomàquet) (poca salsa)

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam

Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata S/LACTOSA)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT D'ARRÒS I MONGETES BLANQUES (olives i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet (POC))

*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

*PEIX BLANC AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, s/tomàquet cru, olives, ou dur, tonyina)

*PEIX BLANC A LA MARINERA

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES I AMB MONGETES BLANQUES (poc tomàquet)

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB OLI D'OLIVA

CANELONS DE CARN CASOLANS (S/LACTOSA) / PASTA A LA BOLONYESA MIXTA (poc tomàquet) amb enciam

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS (pocs) I VERDURES AMB CROSTONS

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (s/mahonesa)

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdures (poc tomàquet)

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: taronja, meló, plàtan/banana.

Els vegetals i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, albergínia, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, enciam, rave.

S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només pa BLANC.

Els iogurt servits són naturals SENSE LACTOSA i sense sucre.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Poton, calamars.



Teno
Cuina i lleure de proximitat



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

SENSE GLUTEN

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA S/GLUTEN A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

iogurt natural

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

iogurt natural

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa

iogurt natural

FIDEUÀ S/GLUTEN DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

*PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT amb tomàquet i olives

iogurt natural

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **GLUTEN ni derivats***

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

CIGRONS ESTOFATS AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

LLOM AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA (*CARN)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

*PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA S/GLUTEN amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA S/GLUTEN AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS (*MAHONESA) amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS S/GLUTEN (patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

*PEIX BLANC A LA MARINERA S/GLUTEN

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB *PERNIL

*CANELONS DE CARN CASOLANS S/GLUTEN / PASTA (S/GLUTEN) A LA BOLONYESA MIXTA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS S/GLUTEN

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous S/GLUTEN / arròs

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (*MAHONESA)

ESTOFAT DE VEDELLA S/GLUTEN amb verdures

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivía, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa SENSE GLUTEN**

Els iogurts servits són naturals i sense sucre.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: *Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar*



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

Maig

SENSE PROTEÏNA
DE LLET DE VACA
NI GLUTEN

DE L'1 AL 3 DE
MAIG

DEL 6 AL 10 DE
MAIG

DEL 13 AL 17 DE
MAIG

DEL 20 AL 24 DE
MAIG

DEL 27 AL 31 DE
MAIG

DILLUNS

PASTA S/GLUTEN A LA NAPOLITANA S/FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

iogurt VEGETAL

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

iogurt VEGETAL

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i remolatxa

iogurt VEGETAL

FIDEUÀ S/GLUTEN DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

*PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT amb tomàquet i olives

iogurt VEGETAL

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **GLUTEN, PROTEÏNA DE LLET DE VACA ni derivats***

AMANIDA DE CIGRONS S/FORMATGE FRESC

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, **s/formatge fresc**)

CIGRONS ESTOFATS AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

LLOM AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA (*CARN)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

*PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA **S/GLUTEN** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA S/GLUTEN AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS (**S/MAHONESA**) amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS S/GLUTEN (patata, porro, **nata VEGETAL**)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ **S/GLUTEN** amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

*PEIX BLANC A LA MARINERA **S/GLUTEN**

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB *PERNIL

PASTA (S/GLUTEN) A LA BOLONYESA MIXTA (S/FORMATGE) amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS S/GLUTEN

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous **S/GLUTEN / arròs**

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/MAHONESA)

ESTOFAT DE VEDELLA **S/GLUTEN** amb verdures

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa SENSE GLUTEN**

Els **iogurts** servits són **d'origen de derivats vegetals**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA S/FORMATGE
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga
logurt VEGETAL

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)
***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa verda
logurt VEGETAL

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i remolatxa
logurt VEGETAL

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)
***PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives
logurt VEGETAL

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PROTEÏNA DE LLET DE VACA ni derivats***

AMANIDA DE CIGRONS S/FORMATGE FRESC
GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, **s/formatge fresc**)
LLENTIES ESTOFADES AMB MILL
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
LLOM AL FORN amb tomàquet i blat de moro
Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)
POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)
***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)
GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS (S/MAHONESA) amb enciam en juliana
Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, **nata VEGETAL**)
POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera
Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)
TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)
***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)
Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)
***PEIX BLANC A LA MARINERA**
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB *PERNIL
PASTA A LA BOLONYESA MIXTA (S/FORMATGE) amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS
POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous
Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/MAHONESA)
ESTOFAT DE VEDELLA amb verdures
Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivía, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa integral**. Els **iogurts** servits són **d'origen de derivats vegetals**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA NIVEDELLA

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA S/FORMATGE
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga
logurt VEGETAL

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)
***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa verda
logurt VEGETAL

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i remolatxa
logurt VEGETAL

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)
***PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives
logurt VEGETAL

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PROTEÏNA DE LLET DE VACA, VEDELLA ni derivats***

AMANIDA DE CIGRONS S/FORMATGE FRESC
GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, **s/formatge fresc**)
LLENTIES ESTOFADES AMB MILL
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
LLOM AL FORN amb tomàquet i blat de moro
Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)
POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)
***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)
GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS (S/MAHONESA) amb enciam en juliana
Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, **nata VEGETAL**)
POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera
Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)
TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)
***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)
Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)
***PEIX BLANC A LA MARINERA**
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB *PERNIL
PASTA A LA BOLONYESA DE PORC (S/FORMATGE) amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS
POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous
Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/MAHONESA)
ESTOFAT DE PORC amb verdures
Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa integral**. Els **iogurts** servits són **d'origen de derivats vegetals**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

SENSE FRUITS SECS

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

logurt natural

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa verda

logurt natural

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa

logurt natural

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

***PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

logurt natural

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **FRUITS SECS** ni derivats*

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

LLOM AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISSOYSE AMB *CROSTONS (patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

***PEIX BLANC A LA MARINERA**

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB *PERNIL

***CANELONS DE CARN CASOLANS (s/nou moscada) / PASTA AMB BOLONYESA MIXTA** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB *CROSTONS

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdures

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa integral**. Els **iogurt** servits són **naturals i sense sucre**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Maig

SENSE PEIX NI MARISC

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

logurt natural

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

TRUITA A LA FRANCESA amb lliit d'enciam

logurt natural

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa

logurt natural

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives

logurt natural

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PEIX, MARISC ni derivats***

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

***HAMBURGUESA VEGETAL FORN** amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA S/TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB OLIVES CASOLANS amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, **s/tonyina**)

TRUITA A LA FRANCESA amb lliit d'enciam

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL

***CANELONS DE CARN CASOLANS / PASTA AMB BOLONYESA MIXTA** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/TONYINA)

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdures

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivía, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa integral**. Els iogurt servits són **naturals i sense sucre**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE LACTOSA

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE S/LACTOSA

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

Iogurt natural **SENSE LACTOSA**

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

Iogurt natural **SENSE LACTOSA**

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE FORMATGE **S/LACTOSA** amb enciam i remolatxa

Iogurt natural **SENSE LACTOSA**

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

*PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT amb tomàquet i olives

Iogurt natural **SENSE LACTOSA**

DIMARTS

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **LACTOSA o derivats**

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC S/LACTOSA

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

LLOM AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

*PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS (**mahonesa S/LACTOSA**) amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISOYSE AMB CROSTONS (patata, porro, **nata S/LACTOSA**)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

*PEIX BLANC A LA MARINERA

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB *PERNIL

*CANELONS DE CARN CASOLANS **S/LACTOSA / PASTA AMB BOLONYESA MIXTA (s/formatge)** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB *CROSTONS

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (mahonesa S/LACTOSA)

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdres

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només pa integral. Els iogurt servits són **natural SENSE LACTOSA i sense sucre**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE OU NI FRUITS SECS

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA (S/OU) A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

***PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i pastanaga

iogurt natural

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa verda

iogurt natural

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

***PEIX BLANC A LA PLANXA** amb enciam i remolatxa

iogurt natural

FIDEUÀ (S/OU) DE VERDURES (fideus, carbassó, cebes, pastanaga, pebrot verd i vermell)

***PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

iogurt natural

DIMARTS

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: OU, FRUITS SECS ni derivats

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

LLOM AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA (S/OU) AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

***PEIX BLANC A LA PLANXA** amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISSE AMB *CROSTONS (S/OU) (patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

***PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, s/ou dur, tonyina)

***PEIX BLANC A LA MARINERA**

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU) amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB *PERNIL

PASTA (S/OU) AMB BOLONYESA MIXTA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB *CROSTONS (S/OU)

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous (S/OU) / arròs

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/OU) (S/MAHONESA)

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdures

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa integral**. Els iogurt servits són naturals i sense sucre.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@leno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

Maig

OVOLACTOVEGETARIÀ

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

logurt natural

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

TRUITA A LA FRANCESA amb lliit d'enciam

logurt natural

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa

logurt natural

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives

logurt natural

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PEIX, CARN ni derivats***

CREMA DE VERDURES

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA

LLENTIES A LA RIOJANA (S/CARN)

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

TOFU AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA S/TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

TOFU ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB OLIVES CASOLANS amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

TOFU MARINAT AL FORN amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

PÈSOLS SALTATS amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

CROQUETES VEGETALS amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, **s/tonyina**)

TRUITA A LA FRANCESA amb lliit d'enciam

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

CROQUETES D'ESPINACS amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB OLI D'OLIVA

CANELONS D'ESPINACS CASOLANS amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS

LLENTIES SALTADES amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/TONYINA)

ESTOFAT DE TOFU amb verdures

Fruita del temps



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals i hortalisses són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívia, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només pa integral. Els iogurt servits són naturals i sense sucre.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Maig

SENSE LLENTIES

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

FESTIU

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

logurt natural

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa verda

logurt natural

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa

logurt natural

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

***PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

logurt natural

DIMARTS

FESTIU

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

CIGRONS ESTOFATS AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

LLOM AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA (*CARN)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ (espàrrecs, pastanaga, blat de moro)

***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

***PEIX BLANC A LA MARINERA**

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES

***CROQUETES D'ESPINACS** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL

***CANELONS DE CARN CASOLANS** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdures

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa integral**. Els iogurt servits són naturals i sense sucre.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluc, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat