

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

FESTIU

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i blat de moro

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

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)

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

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

***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 3 COLORS
(Pèsols, pastanaga, blat de moro)

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

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

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 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

Teno
Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletíes, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lletíes amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.