

# 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 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

**FESTIU**

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

**ARRÒS MILANESA** (ceba, tomàquet i pèsols)  
  
TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa  
  
iogurt natural

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

DIMECRES

**FESTIU**

**ARRÒS 3 COLORS DE L'HORT DE GAVÀ** (espàrrecs, pastanaga, balt 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

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
  
HAMBURGUESA VEGETAL FORN amb tomàquet i blat de moro  
  
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

**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

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

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

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

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

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

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

Làctics, postres vegetals, fruita

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.