

CANIGÓ

# Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBRE

DEL 9 AL 13  
D'OCTUBRE

DEL 16 AL 20  
D'OCTUBRE

DEL 23 AL 27  
D'OCTUBRE

DEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB Salsa CASOLANA DE TOMÀQUET**

**TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA**  
amb amanida  
Fruita del temps

**AMANIDA VARIADA** (tomàquet, enciams pipes de gira-sol, crostons, panses i olives)  
**ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES**  
Fruita del temps

**ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES** (tomàquet, ceba, pebrot verd i carbassó)  
**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida d'enciam, i pastanaga  
Fruita del temps

**ARRÒS DE PAGÈS** (sofregit de tomàquet i ceba amb coliflor i pastanaga i brou d'au)  
**PEIX A L'ALLET**  
amb amanida de tomàquet, olives  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**  
**TRUITA FRANCESA**  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIMARTS

**CREMA DE MONGETA BLANCA I VERDURES**  
amb crostons de pa  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb pastanaga al forn  
Fruita del temps

**ARRÒS TRICOLOR** (amb pèsols, pastanaga i blat de moro)  
**PEIX AL FORN**  
amb patates, ceba i tomàquet al forn  
Fruita del temps

**VERDURA TRICOLOR** (pastanaga, coliflor i brocoli)  
**VEDELLA ESTOFADA AMB PATATA**  
Fruita del temps

**AMANIDA DE TOMÀQUET, FORMATGE I OLIVES**  
**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I MILL**  
Fruita del temps

**LA CASTANYADA**  
**CREMA DE CARBASSA**  
**BOTIFARRA AMB XIPS DE MONIATO, REMOLATXA I XIRIVIA**  
FLAM

DIMECRES

**ESPAGUETIS AL PESTO**  
**PEIX AL FORN**  
amb amanida de tomàquet, olives i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I PATATA**  
**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
amb crostons de pa  
**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES** (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell)  
Fruita del temps

**SOPA DE PASTA**  
**GALL D'INDI AL FORN**  
amb amanida de tomàquet, olives  
Fruita del temps

DIJOUS

**BROCOLI AMB PATATA**  
**GALL D'INDI AMB SALSETA DE PASTANAGA I XIRIVIA**  
Fruita del temps

FESTIU

**ARRÒS ESTIL ASIÀTIC** (amb saltat de pastanaga, ceba i carbassó)  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb amanida de pastanaga, blat de moro i olives  
Fruita del temps

**CIGRONS AMB HORTALISSES** (col, ceba, porro i carbassa)  
**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida  
Fruita del temps

DIVENDRES

**AMANIDA** (enciam, pastanaga ratllada, olives, panses, crostons, formatge a daus i vinagreta suau)  
**LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA, CEBA I PEBRE VERMELL I COSTELLA**  
logurt o got de llet

FESTIU

**CIGRONS A LA CATALANA**  
**PEIX AL FORN**  
amb amanida d'enciam, tomàquet i formatge  
logurt o got de llet

**TRINXAT DE COL I PATATA**  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb tomàquet amanit  
logurt o got de llet



Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat. Les carns que oferim són de granges de proximitat.



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

[f @tenomenjadors](https://www.facebook.com/tenomenjadors)

[t @Teno\\_menjadors](https://www.twitter.com/Teno_menjadors)

[i @tenomenjadors](https://www.instagram.com/tenomenjadors)

## 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.