



CANIGÓ

# NOVEMBRE



DE L'1 AL 3 DE NOVEMBRE

DEL 6 AL 10 DE NOVEMBRE

DEL 13 AL 17 DE NOVEMBRE

DEL 20 AL 24 DE NOVEMBRE

DEL 27 AL 30 DE NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB VERDURES**  
**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida d'enciam, olives i pipes de girasol  
  
logurt / got de llet

**ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE VERDURES**  
**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb enciam i olives  
  
logurt / got de llet

**LLENTIES GUISADES AMB VERDURES**  
**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i pastanaga  
  
logurt / got de llet

**AMANIDA VARIADA**  
**MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA**  
  
logurt / got de llet

DIMARTS

**POTATGE DE CIGRONS I VERDURES**  
**PEIX AL FORN**  
amb enciam i pastanaga  
  
Fruita del temps

**BLEDES AMB PATATA**  
**POLLASTRE ARREBOSSAT**  
amb amanida i pastanaga  
  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**  
**ARRÒS DE MUNTANYA**  
(amb xampinyons i salsitxa)  
  
Fruita del temps

**CREMA DE MONGETA BLANCA I VERDURES**  
**TRUITA D'ESPINACS I PATATA**  
amb amanida i remolatxa  
  
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA**  
**POLLASTRE ESTOFAT AMB SALSINA DE POMA**  
  
Fruita del temps

**TASTET SORPRESA**  
**CREMA DE CARBASSA**  
  
**MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES** (col, ceba, nap, tomàquet)  
  
Fruita del temps

**SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!**  
**SOPA AMB PISTONS**  
  
**FLAUTES DE POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i tomàquet  
  
**ROCK'N ROLL DE FRUITES**

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**  
  
**PEIX AL FORN**  
amb amanida  
  
Fruita del temps

DIJOUS

**CIGRONS A LA CATALANA** (amb sofregits de tomàquet i ceba)  
**TRUITA DE PATATA**  
amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga  
  
Fruita del temps

**GRATINAT DE BROCOLI I PASTANAGA**  
**LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS** (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)  
  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB VERDURES**  
  
**PEIX AMB SALSINA DE TOMÀQUET CASOLANA**  
  
Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA**  
  
**PEIX AL FORN**  
amb amanida i pastanaga  
  
Fruita del temps

**BROCOLI AMB PATATA**  
  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb amanida  
  
Fruita del temps

DIVENDRES

**SOPA DE PASTA**  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb amanida  
  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES** (coliflor, carbassa i nap i ceba)  
**GALL D'INDI ESTOFAT**  
amb patata caliu  
  
Fruita del temps

**TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA**  
  
**PIZZA DE POLLASTRE I FORMATGE**  
  
Fruita del temps

**AMANIDA VARIADA**  
**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
  
Fruita del temps



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

@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 TÀRDOR-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.