

**SENSE PLÀTAN NI LLEGUMS**

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

**PASTA AMB SOFREGIT DE 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 PATATES I VERDURES**  
  
PEIX AL FORN  
amb enciam i pastanaga  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**BLEDES AMB PATATA**  
  
POLLASTRE ARREBOSSAT  
amb amanida i pastanaga  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**CREMA DE VERDURES**  
  
ARRÒS DE MUNTANYA  
(amb xampinyons i \*salsitxa / LLOM)  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**CREMA DE VERDURES**  
  
TRUITA D'ESPINACS I PATATA  
amb amanida i remolatxa  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

DIMECRES

FESTIU

**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA**  
  
POLLASTRE ESTOFAT AMB SALSA DE POMA  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**TASTET SORPRESA (S/SOJA, S/LLEGUMS)**  
**CREMA DE CARBASSA**  
  
GALL D'INDI ESTOFAT AMB VERDURES (col, ceba, nap, tomàquet)  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!**  
**SOPA AMB PISTONS**  
  
\*FLAUTES DE POLLASTRE ROSTIT  
amb enciam i tomàquet  
  
ROCK'N ROLL DE FRUITES (NO PLÀTAN)

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**  
  
PEIX AL FORN  
amb amanida  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

DIJOUS

**ARRÒS A LA CATALANA** (amb sofregits de tomàquet i ceba)  
  
TRUITA DE PATATA  
amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**GRATINAT DE BROCOLI I PASTANAGA**  
  
ARRÒS AMB VERDURES I PEIX (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**ARRÒS AMB VERDURES**  
  
PEIX AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**COLIFLOR AMB PATATA**  
  
PEIX AL FORN  
amb amanida i pastanaga  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**BROCOLI AMB PATATA**  
  
POLLASTRE AL FORN  
amb amanida  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

DIVENDRES

**SOPA DE PASTA**  
  
POLLASTRE AL FORN  
amb amanida  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**CREMA DE VERDURES** (coliflor, carbassa i nap i ceba)  
  
GALL D'INDI ESTOFAT  
amb patata caliu  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA**  
  
\*PIZZA DE POLLASTRE I FORMATGE  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN

**AMANIDA VARIADA**  
  
GALL D'INDI ESTOFAT AMB VERDURES I ARRÒS  
  
Fruita del temps NO PLÀTAN



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI PLÀTAN NI LLEGUMS



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**

Cuina i lleure de proximitat

SENSE PEIX NI MARISC

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  
(S/TONYINA)

MACARRONS  
INTEGRALS A LA  
\*BOLONYESA

logurt / got de llet

DIMARTS

POTATGE DE CIGRONS  
I VERDURES

LLOM PLANXA  
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 /  
LLOM)

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 SALSA DE POMA

Fruita del temps

TASTET SORPRESA  
(S/PEIX, S/MARISC)  
CREMA DE CARBASSA

MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB  
VERDURES (col, ceba,  
nap, tomàquet)

Fruita del temps

SANTA CECILIA  
DIA DE LA MÚSICA!!  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB PISTONS

\*FLAUTES DE  
POLLASTRE ROSTIT  
amb enciam i tomàquet  
ROCK'N ROLL DE  
FRUITES

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

GALL DINDI GUISAT  
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

GALL DINDI AMB  
SALSA DE TOMÀQUET  
CASOLANA

Fruita del temps

COLIFLOR  
AMB PATATA

LLOM AL FORN  
amb amanida i pastanaga

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN  
amb amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

SOPA DE BROU D'AU  
AMB 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  
(S/TONYINA)

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES

Fruita del temps



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI  
PEIX NI MARISC

@tenomenjadors

@Teno\_menjadors

@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure  
de proximitat





**SENSE PEIX NI MARISC  
NI FORMATGE  
(mozzarella si)**

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  
(S/FORMATGE)**  
  
**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  
(S/TONYINA)**  
  
**MACARRONS  
INTEGRALS A LA  
\*BOLONYESA  
(S/FORMATGE)**  
  
logurt / got de llet

DIMARTS

**POTATGE DE CIGRONS  
I VERDURES**  
  
**LLOM PLANXA**  
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 /  
**LLOM**)  
  
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 SALSA DE POMA**  
  
Fruita del temps

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

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

**ARRÒS AMB  
TOMÀQUET**  
  
**GALL DINDI GUISAT**  
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

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

**ARRÒS AMB  
VERDURES**  
  
**GALL DINDI AMB  
SALSA DE TOMÀQUET  
CASOLANA**  
  
Fruita del temps

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

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

DIVENDRES

**SOPA DE BROU D'AU  
AMB 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 (SÍ  
MOZZARELLA)**  
  
Fruita del temps

**AMANIDA VARIADA  
(S/TONYINA)**  
  
**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES**  
  
Fruita del temps



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI PEIX NI MARISC NI FORMATGE (mozzarella si) en pizza



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

**SENSE FRUITS SECS  
NI LLENTIES**

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 **s/pipes de girasol**  
  
logurt / got de llet

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

**MONGETES BLANQUES  
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 /  
**LLOM**)  
  
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 SALSA DE POMA**  
  
Fruita del temps

**TASTET SORPRESA**  
(S/FRUITS SECS, S/LLENTIES)  
**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**  
**MONGETES  
BLANQUES GUISADES  
AMB VERDURES I  
ARRÒS** (ceba,  
tomàquet, pastanaga,  
pebrot vermell i verd)  
  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB  
VERDURES**  
  
**PEIX AMB SALSA 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

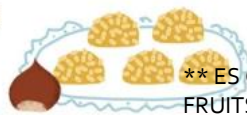
DIVENDRES

**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



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI  
FRUITS SECS NI LLENTIES



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**

Cuina i lleure  
de proximitat



SENSE GLUTEN

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  
(S/GLUTEN) AMB  
SOFREGIT DE  
VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i olives

logurt / got de llet

MONGETES BLANQUES  
GUISADES AMB  
VERDURES

TRUITA DE PATATA  
amb enciam i pastanaga

logurt / got de llet

AMANIDA VARIADA

MACARRONS  
(S/GLUTEN)  
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  
(S/GLUTEN) amb  
amanida i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

ARRÒS DE MUNTANYA  
(amb xampinyons i \*salsitxa /  
LLOM)

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  
(S/GLUTEN)

POLLASTRE ESTOFAT  
AMB SALSINA DE POMA

Fruita del temps

TASTET SORPRESA  
(S/GLUTEN)  
CREMA DE CARBASSA

MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB  
VERDURES (col, ceba,  
nap, tomàquet)

Fruita del temps

SANTA CECILIA  
DIA DE LA MÚSICA!!  
SOPA AMB PISTONS  
(S/GLUTEN)

FLAUTES (S/GLUTEN)  
DE POLLASTRE ROSTIT  
amb enciam i tomàquet  
ROCK'N ROLL DE  
FRUITES

Fruita del temps

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

MONGETES  
BLANQUES GUISADES  
AMB VERDURES I  
ARRÒS (ceba,  
tomàquet, pastanaga,  
pebrot vermell i verd)

Fruita del temps

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  
(S/GLUTEN)

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 (S/GLUTEN)  
DE POLLASTRE I  
\*FORMATGE

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA


CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES


Fruita del temps



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI  
GLUTEN

 @tenomenjadors

 @Teno\_menjadors

 @tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

**SENSE LACTOSA**

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 **S/LACTOSA** / got  
de llet **S/LACTOSA**

ESPAGUETIS AMB  
SOFREGIT DE  
VERDURES (**formatge  
s/lactosa**)

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i olives

logurt **S/LACTOSA** / got  
de llet **S/LACTOSA**

LLENTIES GUISADES  
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA  
amb enciam i pastanaga

logurt **S/LACTOSA** / got  
de llet **S/LACTOSA**

AMANIDA VARIADA

MACARRONS  
INTEGRALS A LA  
BOLONYESA (**formatge  
s/lactosa**)

logurt **S/LACTOSA** / got  
de llet **S/LACTOSA**

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  
(**S/LACTOSA**)

ARRÒS DE MUNTANYA  
(amb xampinyons i \*salsitxa /  
LLOM)

Fruita del temps

CREMA DE MONGETA  
BLANCA I VERDURES  
(**S/LACTOSA**)

TRUITA D'ESPINACS I  
PATATA  
amb amanida i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA

POLLASTRE ESTOFAT  
AMB SALSA DE POMA  
**S/LACTOSA**

Fruita del temps

**TASTET SORPRESA  
(S/LACTOSA)**  
CREMA DE CARBASSA  
(**S/LACTOSA**)

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 **S/LACTOSA**  
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 SALSA 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) **S/LACTOSA**

GALL D'INDI ESTOFAT  
amb patata caliu

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR  
I PATATA

\*PIZZA DE POLLASTRE  
I FORMATGE  
**S/LACTOSA**

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES

Fruita del temps



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI  
LACTOSA

@tenomenjadors

@Teno\_menjadors

@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat



CANIGÓ

SENSE LACTOSA I BAIX EN FRUCTOSA I SORBITOL

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 BRÒQUIL  
TRUITA FRANCESA amb ENCIAM I OLIVES  
logurt S/LACTOSA / got de llet S/LACTOSA

ESPAGUETIS AMB OLI (formatge s/lactosa)  
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives  
logurt S/LACTOSA / got de llet S/LACTOSA

ARRÒS SALTAT AMB LLENTIES I OLI  
TRUITA DE PATATA amb ENCIAM I OLIVES  
logurt S/LACTOSA / got de llet S/LACTOSA

AMANIDA VARIADA (ENCIAM I OLIVES)  
MACARRONS INTEGRALS AMB LLOM TROSSEJAT (formatge s/lactosa)  
logurt S/LACTOSA / got de llet S/LACTOSA

DIMARTS

ESPINACS AMB PATATA I CIGRONS  
PEIX AL FORN amb ENCIAM I OLIVES  
Fruita del temps\*

BLEDES AMB PATATA  
POLLASTRE ARREBOSSAT amb ENCIAM I OLIVES  
Fruita del temps\*

CREMA DE VERDURES (carbassó, bròquil, coliflor, espinacs) (S/LACTOSA)  
ARRÒS DE MUNTANYA (amb xampinyons i LLOM)  
Fruita del temps\*

CREMA DE MONGETA BLANCA I VERDURES (S/LACTOSA)  
TRUITA D'ESPINACS I PATATA amb ENCIAM I OLIVES  
Fruita del temps\*

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA  
POLLASTRE ESTOFAT AMB SALSA DE CARBASSÓ S/LACTOSA  
Fruita del temps\*

TASTET SORPRESA (S/LACTOSA)  
CREMA DE CARBASSA (S/LACTOSA)  
TRUITA FRANCESA AMB CIGRONS SALTATS AMB OLI  
Fruita del temps\*

SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!  
SOPA AMB PISTONS  
POLLASTRE ROSTIT amb ENCIAM I OLIVES  
ROCK'N ROLL DE FRUITES\*

ARRÒS AMB XAMPINYONS  
PEIX AL FORN amb ENCIAM I OLIVES  
Fruita del temps\*

DIJOUS

CIGRONS AMB OLI S/CEBA NI PORRO  
TRUITA DE PATATA amb ENCIAM I OLIVES  
Fruita del temps\*

GRATINAT S/LACTOSA DE BROCOLI I PATATA  
ARRÒS SALTAT AMB OLI I LLENTIES  
Fruita del temps\*

ARRÒS AMB BRÒQUIL I CARBASSÓ  
PEIX A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES  
Fruita del temps\*

COLIFLOR AMB PATATA  
PEIX AL FORN amb ENCIAM I OLIVES  
Fruita del temps\*

BROCOLI AMB PATATA  
POLLASTRE AL FORN amb ENCIAM I OLIVES  
Fruita de l temps\*

DIVENDRES

SOPA DE PASTA  
POLLASTRE AL FORN amb ENCIAM I OLIVES  
Fruita del temps\*

CREMA DE VERDURES (carbassó, bròquil, coliflor, espinacs) (S/LACTOSA)  
GALL D'INDI ESTOFAT amb patata caliu  
Fruita del temps\*

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CEBA, S/CANSALADA)  
PASTA AMB OLI I LLOM TROSSEJAT  
Fruita del temps\*

AMANIDA VARIADA (ENCIAM I OLIVES)  
GALL DINDI GUISAT AMB CIGRONS  
Fruita del temps\*

\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI LACTOSA, FRUCTOSA NI SORBITOL  
FRUITA PERMESA: TARONJA, PRÉSSEC, ALBERCOC, MELÓ, SÍNDRIA, MADUIXA, MORA, GERS, PINYA, COCO, SU DE LLIMONA, POMA PETITA, PLÀTAN PETIT, KIWI, MAGRANA, NOU ENSES, FRUITA DESSECADA, PRECUINATS, EMBOTITS, SALSITXES, HAMBURGUESES, PASTISSERIA, ALMINARS, MELMELADES, SUCS, IOGURTS DE SABORS O AMB EDULCORANTS  
TOMÀQUET, PASTANAGA, NAP, MONIATO, REMOLATXA, BLAT DE MORO, COGOMBRETS, PEBROT, CEBA, PÈSOLS, MONGETA VERDA



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat



**SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA**

	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		<b>ARRÒS AMB VERDURES</b>  <b>TRUITA FRANCESA</b> amb amanida d'enciam, olives i pipes de girasol  Fruita del temps	<b>ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE VERDURES (S/LÀCTICS)</b>  <b>TRUITA DE CARBASSÓ</b> amb enciam i olives  Fruita del temps	<b>LLENTIES GUISADES AMB VERDURES</b>  <b>TRUITA DE PATATA</b> amb enciam i pastanaga  Fruita del temps	<b>AMANIDA VARIADA</b>  <b>MACARRONS INTEGRALS AMB LLOM A TROSSETS (S/LÀCTICS)</b>  Fruita del temps
DIMARTS		<b>POTATGE DE CIGRONS I VERDURES</b>  <b>PEIX AL FORN</b> amb enciam i pastanaga  Fruita del temps	<b>BLEDES AMB PATATA</b>  <b>POLLASTRE ARREBOSSAT</b> amb amanida i pastanaga  Fruita del temps	<b>CREMA DE VERDURES (S/LÀCTICS)</b>  <b>ARRÒS DE MUNTANYA</b> (amb xampinyons i *salsitxa / LLOM)  Fruita del temps	<b>CREMA DE MONGETA BLANCA I VERDURES (S/LÀCTICS)</b>  <b>TRUITA D'ESPINACS I PATATA</b> amb amanida i remolatxa  Fruita del temps
DIMECRES	FESTIU	<b>SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA</b>  <b>POLLASTRE ESTOFAT AMB SALSA DE POMA S/LÀCTICS</b>  Fruita del temps	<b>TASTET SORPRESA (S/LÀCTICS)</b> <b>CREMA DE CARBASSA (S/LÀCTICS)</b>  <b>MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES (col, ceba, nap, tomàquet)</b>  Fruita del temps	<b>SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!</b> <b>SOPA AMB PISTONS</b>  <b>*FLAUTES DE POLLASTRE ROSTIT</b> amb enciam i tomàquet  <b>ROCK'N ROLL DE FRUITES</b>	<b>ARRÒS AMB TOMÀQUET</b>  <b>PEIX AL FORN</b> amb amanida  Fruita del temps
DIJOUS	<b>CIGRONS A LA CATALANA</b> (amb sofregits de tomàquet i ceba)  <b>TRUITA DE PATATA</b> amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga  Fruita del temps	<b>BROCOLI I PASTANAGA</b>  <b>LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS</b> (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)  Fruita del temps	<b>ARRÒS AMB VERDURES</b>  <b>PEIX AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA</b>  Fruita del temps	<b>COLIFLOR AMB PATATA</b>  <b>PEIX AL FORN</b> amb amanida i pastanaga  Fruita del temps	<b>BROCOLI AMB PATATA</b>  <b>POLLASTRE AL FORN</b> amb amanida  Fruita del temps
DIVENDRES	<b>SOPA DE PASTA</b>  <b>POLLASTRE AL FORN</b> amb amanida  Fruita del temps	<b>CREMA DE VERDURES</b> (coliflor, carbassa i nap i ceba) <b>S/LÀCTICS</b>  <b>GALL D'INDI ESTOFAT</b> amb patata caliu  Fruita del temps	<b>TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA</b>  <b>*PIZZA DE POLLASTRE I SENSE FORMATGE (S/LÀCTICS)</b>  Fruita del temps	<b>AMANIDA VARIADA</b>  <b>CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES</b>  Fruita del temps	



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI PROTEÏNA DE LLET DE VACA







**SENSE LÀCTICS, OU NI FRUITS SECS**

# 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**  
  
**LLOM A LA PLANXA**  
amb amanida d'enciam, olives i s/pipes de girasol  
  
Fruita del temps

**ESPAGUETIS (S/OU) AMB SOFREGIT DE VERDURES (S/LÀCTICS)**  
  
**PEIX A LA PLANXA**  
amb enciam i olives  
  
Fruita del temps

**LLENTIES GUISADES AMB VERDURES**  
  
**PEIX A LA PLANXA**  
amb enciam i pastanaga  
  
Fruita del temps

**AMANIDA VARIADA**  
  
**MACARRONS (S/OU) INTEGRALS A LA AMB LLOM A TROSSETS (S/LÀCTICS)**  
  
Fruita del temps

DIMARTS

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

**BLEDES AMB PATATA**  
  
**POLLASTRE ARREBOSSAT (S/OU)**  
amb amanida i pastanaga  
  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES (S/LÀCTICS)**  
  
**ARRÒS DE MUNTANYA**  
(amb xampinyons i \*salsitxa / LLOM)  
  
Fruita del temps

**CREMA DE MONGETA BLANCA I VERDURES (S/LÀCTICS)**  
  
**GALL D'INDI GUISAT**  
amb amanida i remolatxa  
  
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/OU)**  
  
**POLLASTRE ESTOFAT AMB SALSA DE POMA S/LÀCTICS**  
  
Fruita del temps

**TASTET SORPRESA (S/LÀCTICS, S/OU, S/FRUITS SECS)**  
**CREMA DE CARBASSA (S/LÀCTICS)**  
**MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES** (col, ceba, nap, tomàquet)  
  
Fruita del temps

**SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!**  
**SOPA AMB PISTONS (S/OU)**  
  
**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)  
  
**PEIX A LA PLANXA**  
amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga  
Fruita del temps

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

**ARRÒS AMB VERDURES**  
  
**PEIX AMB SALSA 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 (S/OU)**  
  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb amanida  
  
Fruita del temps

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

**TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA**  
  
**\*PIZZA DE POLLASTRE I SENSE FORMATGE (S/LÀCTICS)**  
  
Fruita del temps

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



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI PROTEINA DE LLET DE VACA, OU NI FRUITS SECS

[f](#) @tenomenjadors

[t](#) @Teno\_menjadors

[i](#) @tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

SENSE LÀCTICS, OU

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**  
  
**LLOM A LA PLANXA**  
amb amanida d'enciam,  
olives i pipes de girasol  
  
**Fruita del temps**

**ESPAGUETIS (S/OU)  
AMB SOFREGIT DE  
VERDURES (S/LÀCTICS)**  
  
**PEIX A LA PLANXA**  
amb enciam i olives  
  
**Fruita del temps**

**LLENTIES GUISADES  
AMB VERDURES**  
  
**PEIX A LA PLANXA**  
amb enciam i pastanaga  
  
**Fruita del temps**

**AMANIDA VARIADA**  
  
**MACARRONS (S/OU)  
INTEGRALS A LA AMB  
LLOM A TROSSETS  
(S/LÀCTICS)**  
  
**Fruita del temps**

DIMARTS

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

**BLEDES AMB PATATA**  
  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT (S/OU)**  
amb amanida i pastanaga  
  
**Fruita del temps**

**CREMA DE VERDURES  
(S/LÀCTICS)**  
  
**ARRÒS DE MUNTANYA**  
(amb xampinyons i \*salsitxa /  
**LLOM**)  
  
**Fruita del temps**

**CREMA DE MONGETA  
BLANCA I VERDURES  
(S/LÀCTICS)**  
  
**GALL D'INDI GUISAT**  
amb amanida i remolatxa  
  
**Fruita del temps**

DIMECRES

**FESTIU**

**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA (S/OU)**  
  
**POLLASTRE ESTOFAT  
AMB SALSA DE POMA  
S/LÀCTICS**  
  
**Fruita del temps**

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

**SANTA CECILIA  
DIA DE LA MÚSICA!!**  
**SOPA AMB PISTONS  
(S/OU)**  
  
**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)  
  
**PEIX A LA PLANXA**  
amb amanida d'enciam,  
remolatxa i pastanaga  
**Fruita del temps**

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

**ARRÒS AMB  
VERDURES**  
  
**PEIX AMB SALSA 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  
(S/OU)**  
  
**POLLASTRE AL  
FORN**  
amb amanida  
  
**Fruita del temps**

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

**TRINXAT DE COLIFLOR  
I PATATA**  
  
**\*PIZZA DE POLLASTRE  
I SENSE FORMATGE  
(S/LÀCTICS)**  
  
**Fruita del temps**

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



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI  
PROTEINA DE LLET DE VACA NI OU

@tenomenjadors

@Teno\_menjadors

@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat





**SENSE OU, FRUITS SECS NI CACAUET**

	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		<b>ARRÒS AMB VERDURES</b>  <b>LLOM A LA PLANXA</b> amb amanida d'enciam, olives i <b>s/pipes de girasol</b>  logurt / got de llet	<b>ESPAGUETIS (S/OU) AMB SOFREGIT DE VERDURES</b>  <b>PEIX A LA PLANXA</b> amb enciam i olives  logurt / got de llet	<b>LLENTIES GUISADES AMB VERDURES</b>  <b>PEIX A LA PLANXA</b> amb enciam i pastanaga  logurt / got de llet	<b>AMANIDA VARIADA</b>  <b>MACARRONS (S/OU) INTEGRALS A LA *BOLONYESA</b>  logurt / got de llet
DIMARTS		<b>POTATGE DE CIGRONS I VERDURES</b>  <b>PEIX AL FORN</b> amb enciam i pastanaga  Fruita del temps	<b>BLEDES AMB PATATA</b>  <b>POLLASTRE ARREBOSSAT (S/OU)</b> amb amanida i pastanaga  Fruita del temps	<b>CREMA DE VERDURES</b>  <b>ARRÒS DE MUNTANYA</b> (amb xampinyons i <b>*salsitxa / LLOM</b> )  Fruita del temps	<b>CREMA DE MONGETA BLANCA I VERDURES</b>  <b>GALL D'INDI GUISAT</b> amb amanida i remolatxa  Fruita del temps
DIMECRES	FESTIU	<b>SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/OU)</b>  <b>POLLASTRE ESTOFAT AMB SALS DE POMA</b>  Fruita del temps	<b>TASTET SORPRESA (S/OU, S/FRUITS SECS, S/CACAUET)</b>  <b>CREMA DE CARBASSA</b>  <b>MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES (col, ceba, nap, tomàquet)</b> Fruita del temps	<b>SANTA CECILIA</b> <b>DIA DE LA MÚSICA!! SOPA AMB PISTONS (S/OU)</b>  <b>*FLAUTES DE POLLASTRE ROSTIT</b> amb enciam i tomàquet <b>ROCK'N ROLL DE FRUITES</b>	<b>ARRÒS AMB TOMÀQUET</b>  <b>PEIX AL FORN</b> amb amanida  Fruita del temps
DIJOUS	<b>CIGRONS A LA CATALANA</b> (amb sofregits de tomàquet i ceba)  <b>PEIX A LA PLANXA</b> amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga Fruita del temps	<b>*GRATINAT DE BROCOLI I PASTANAGA</b>  <b>LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS</b> (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd) Fruita del temps	<b>ARRÒS AMB VERDURES</b>  <b>PEIX AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA</b>  Fruita del temps	<b>COLIFLOR AMB PATATA</b>  <b>PEIX AL FORN</b> amb amanida i pastanaga  Fruita del temps	<b>BROCOLI AMB PATATA</b>  <b>POLLASTRE AL FORN</b> amb amanida  Fruita del temps
DIVENDRES	<b>SOPA DE PASTA (S/OU)</b>  <b>POLLASTRE AL FORN</b> amb amanida  Fruita del temps	<b>CREMA DE VERDURES</b> (coliflor, carbassa i nap i ceba) <b>GALL D'INDI ESTOFAT</b> amb patata caliu  Fruita del temps	<b>TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA</b>  <b>*PIZZA DE POLLASTRE I FORMATGE</b>  Fruita del temps	<b>AMANIDA VARIADA</b>  <b>CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES</b>  Fruita del temps	



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI OU NI CACAUET





CANIGÓ

SENSE CARN

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 (S/CARN)**  
  
**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i pastanaga  
  
logurt / got de llet

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

DIMARTS

**POTATGE DE CIGRONS I VERDURES (S/CARN)**  
  
**PEIX AL FORN**  
amb enciam i pastanaga  
  
Fruita del temps

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

**CREMA DE VERDURES**  
  
**ARRÒS DE MUNTANYA**  
(amb xampinyons i **PEIX**)  
  
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 DE VERDURES AMB PASTA**  
  
**TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA**  
  
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 DE VERDURES AMB PISTONS**  
  
**TRUITA FRANCESA**  
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 SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA**  
  
Fruita del temps

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

**BROCOLI AMB PATATA**  
  
**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida  
  
Fruita del temps

DIVENDRES

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

**CREMA DE VERDURES** (coliflor, carbassa i nap i ceba)  
  
**PEIX ESTOFAT**  
amb patata caliu  
  
Fruita del temps

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

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



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI CARN.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat





**OVOLACTOVEGETARIÀ**

**NOVEMBRE**

CANIGÓ

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 (S/CARN)**  
  
**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i pastanaga  
  
logurt / got de llet

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

DIMARTS

**TRICOLOR DE VERDURES**  
  
**POTATGE DE CIGRONS I VERDURES (S/CARN)**  
amb enciam i pastanaga  
  
Fruita del temps

**BLEDES AMB PATATA**  
  
**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida i pastanaga  
  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**  
  
**ARRÒS DE MUNTANYA**  
(amb xampinyons i OU)  
  
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 DE VERDURES AMB PASTA**  
  
**TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA**  
  
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 DE VERDURES AMB PISTONS**  
  
**TRUITA FRANCESA**  
amb enciam i tomàquet  
**ROCK'N ROLL DE FRUITES**

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**  
  
**TOFU 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**  
  
**TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA**  
  
Fruita del temps

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

**BROCOLI AMB PATATA**  
  
**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida  
  
Fruita del temps

DIVENDRES

**SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA**  
  
**SEITÀ AL FORN**  
amb amanida  
  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES** (coliflor, carbassa i nap i ceba)  
  
**PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA** amb patata caliu  
  
Fruita del temps

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

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



\*\* ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI CARN, NI PEIX.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**

Cuina i lleure de proximitat



SENSE PORC

DILLUNS

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

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 DE POLLASTRE

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 SALSITXES D'AU)

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 Salsa 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 D'AU 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 Salsa 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 BROU D'AU AMB 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



@tenomenjadors

@Teno\_menjadors

@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat