

CANIGÓ

Desembre

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE DESEMBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB BOLETS

PEIX AL FORN
amb enciam i tomàquet

logurt / Got de llet

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA
amb tomàquet i
pastanaga

logurt / Got de llet

MONGETES BLANQUES
AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb amanida

logurt / Got de llet

ARRIBA
L'hivern a
l'espai
del
migdia

DIMARTS

TALLARINES
CARBONARA

TRUITA CAMPEROLA
amb amanida

Fruita del temps

TIMBAL DE VERDURES

POTATGE DE LLENTIES
AMB ARRÒS

Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb amanida
d'enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

MACARRONS
INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
GRATINATS

PEIX A L'ALLET
amb amanida

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patata caliu

POSTRES NADALENCES

Tastarem
cremes i
caldos
per
escalFar-
hos

DIJOUS

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS
AMB PERNIL

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ
amb amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS AMB
ESPINACS

GALL DINDI ESTOFAT
amb pastanaga i porro

Fruita del temps

FESTIU

ARRÒS TRES COLORS


FRICANDÓ
DE VEDELLA

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.