



DILLUNS

DE L'1 AL 2 DE FEBRER

DEL 5 AL 9 DE FEBRER

DEL 12 AL 16 DE FEBRER

DEL 19 AL 23 DE FEBRER

DEL 26 AL 29 DE FEBRER

FESTIU

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)

POLLASTRE MARINAT AL FORN amb enciam i pastanaga

logurt natural s/sucre / got de llet

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet amanit

logurt natural s/sucre / got de llet

PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA

PEIX A L'ALL CREMAT amb amanida

logurt natural s/sucre / got de llet

DIMARTS

FESTIU

CREMA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA

SEITONS EN TEMPURA amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA

TRUITA D'ESPINACS amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE XAMPINYONS

***PEIX AL FORN** amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS

TRUITA DE PATATA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

GALL DINDI AL FORN AMB CEBA I POMA

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

POLLASTRE AL ROMANÍ amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE CARBASSA

VEDELLA ESTOFADA amb xampinyons

Fruita del temps

DIJOURS GRAS

MONGETA BLANCA SALTADA (amb cebes i cansalada)

TRUITA A LA FRANCESA amb botifarra blanca i amanida

Postrera especial s/sucre

MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL

PATATES ESTOFADES AMB *PEIX I PÈSOLS

Fruita del temps

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge)

***PEIX A LA DONOSTIARRA** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell)

Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i ou)

GALL DINDI AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE A L'ALLET amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

GALL DINDI AL FORN amb patates fregides

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES (bròquil, pastanaga, nap)

ARRÒS A LA CASSOLA (amb vedella) i amanida

Fruita del temps

FESTIU

Les **fruites** són de temporada i proximitat: **Pinya, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera, kiwi**

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: **All, api, bledes, bròquil, moniato, carbassa, cebes, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.**

Es serveix **iogurt natural sense sucre**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

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, seitons arrebossats**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuida 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.