

**SENSE PLÀTAN NI LLEGUMS**

CANIGÓ

# Febrer

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

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

**POLLASTRE MARINAT AL FORN** amb enciam i pastanaga  
**logurt natural s/sucre / got de llet**

**FESTIU**

**PATATES ESTOFADES AMB VERDURES**  
(s/pèsols)

**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

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PLÀTAN, LLEGUMS ni derivats***

**PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (s/pèsols)**

**GALL DINDI AL FORN** amb amanida

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**FESTIU**

**COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA**

**PEIX ARREBOSSAT CASOLA** amb enciam i olives

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**PATATES AMB CARBASSA (s/pèsols)**

**TRUITA D'ESPINACS** amb amanida

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

DIMECRES

**PASTA \*INTEGRAL AMB SALSA DE XAMPINYONS**

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

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**TRUITA DE PATATA** amb enciam i blat de moro

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

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

**GALL DINDI AL FORN AMB CEBA I POMA**

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**POLLASTRE AL ROMANÍ** amb enciam i olives

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

DIJOUS

**CREMA DE CARBASSA**

**VEDELLA ESTOFADA (s/pèsols)** amb xampinyons

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**DIJOUS GRAS ARRÒS SALTAT** (amb cebes i \*cansalada)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb \*botifarra blanca i amanida

**Postra especial s/sucre (S/PLÀTAN, S/SOJA)**

**MONGETA VERDA SALTADA AMB \*PERNIL**

**PATATES ESTOFADES AMB \*PEIX I S/PÈSOLS**

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**PASTA AMB CARBONARA VEGETAL** (amb xampinyons i formatge)

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

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**CREMA AMB VERDURES**

**PEIX AL FORN** amb patata al forn

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

DIVENDRES

**ARRÒS TRES DELÍCIES** ((s/pèsols, pastanaga i ou)

**GALL DINDI AL FORN** amb enciam i olives

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**POLLASTRE A L'ALLET** amb enciam i pastanaga ratllada

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**CREMA DE PASTANAGA**

**GALL DINDI AL FORN** amb patates fregides

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

**CREMA DE VERDURES** (bròquil, pastanaga, nap)

**ARRÒS A LA CASSOLA** (amb vedella) i amanida

**Fruita del temps NO PLÀTAN**

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 **logurt 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**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



SENSE PEIX NI MARISC

CANIGÓ

# Febrer

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

DILLUNS

**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**

**GALL DINDI AL FORN** amb amanida

logurt natural s/sucre / got de llet

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PEIX, MARISC ni derivats***

**CREMA DE VERDURES**

**LLENTIES ESTOFADES AMB MILL**

Fruita del temps

**FESTIU**

**COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA**

**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA**

**TRUITA D'ESPINACS** amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

**PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE XAMPINYONS**

**GALL DINDI 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 ceba i cansalada)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb botifarra blanca i amanida

Postrera especial s/sucre

**MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL**

**PATATES ESTOFADES AMB VEDELLA I PÈSOLS**

Fruita del temps

**PASTA AMB CARBONARA VEGETAL** (amb xampinyons i formatge)

**TRUITA A LA FRANCESA** 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

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, ceba, 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..



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**

Cuina i lleure de proximitat

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

# Febrer

CANIGÓ

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

**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 (S/FORMATGE)**

**GALL DINDI AL FORN** amb amanida

logurt natural s/sucre / got de llet

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PEIX, MARISC, FORMATGE ni derivats***

**CREMA DE VERDURES**

**LLENTIES ESTOFADES AMB MILL**

Fruita del temps

**FESTIU**

**COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA (S/FORMATGE)**

**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA**

**TRUITA D'ESPINACS** amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

**PASTA INTEGRAL AMB SALS DE XAMPINYONS (S/FORMATGE)**

**GALL DINDI 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 ceba i cansalada)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb botifarra blanca i amanida

Postra especial s/sucre

**MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL**

**PATATES ESTOFADES AMB VEDELLA I PÈSOLS**

Fruita del temps

**PASTA AMB CARBONARA VEGETAL** (amb xampinyons i **(S/FORMATGE)**)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA (S/GRATINAR)**

**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

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, ceba, 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..



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**

Cuina i lleure de proximitat



**SENSE FRUITS SECS  
NI LLENTIES**

CANIGÓ

# Febrer

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

**ARRÓS 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**

**CIGRONS ESTOFATS 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

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **FRUITS SECS, LLENTES ni derivats***

**CREMA DE VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS AMB MILL**

Fruita del temps

**FESTIU**

**COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA**

**PEIX ARREBOSSAT CASOLA** amb enciam i olives

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA**

**TRUITA D'ESPINACS** amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

**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

**ARRÓS AMB TOMÀQUET**

**POLLASTRE AL ROMANÍ** amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA DE CARBASSA**

**VEDELLA ESTOFADA** amb xampinyons

Fruita del temps

**DIJOUS GRAS**

**MONGETA BLANCA SALTADA** (amb ceba i \*cansalada)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb \*botifarra blanca i amanida

**Postra especial s/sucre (S/FRUITS SECS)**

**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

**ARRÓS 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)

**ARRÓS A LA CASSOLA** (amb vedella) i amanida

Fruita del temps

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, ceba, 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**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



SENSE GLUTEN

CANIGÓ

# Febrer

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

**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**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**

**TRUITA DE CARBASSÓ** amb tomàquet amanit

**logurt natural s/sucre / got de llet**

**PASTA (S/GLUTEN) A LA NAPOLITANA**

**PEIX A L'ALL CREMAT** amb amanida

**logurt natural s/sucre / got de llet**

DIMARTS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **GLUTEN ni derivats***

**CREMA DE VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS AMB MILL**

**Fruita del temps**

**FESTIU**

**COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA**

**PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam i olives

**Fruita del temps**

**MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA**

**TRUITA D'ESPINACS** amb amanida

**Fruita del temps**

DIMECRES

**PASTA (S/GLUTEN) 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 (S/GLUTEN)**

amb xampinyons

**Fruita del temps**

**DIJOUS GRAS**

**MONGETA BLANCA SALTADA** (amb ceba i \*cansalada)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb \*botifarra blanca i amanida

**Postra especial s/sucre (S/GLUTEN)**

**MONGETA VERDA SALTADA AMB \*PERNIL**

**PATATES ESTOFADES AMB \*PEIX I PÈSOLS**

**Fruita del temps**

**PASTA (S/GLUTEN) AMB CARBONARA VEGETAL** (amb xampinyons i formatge)

**\*PEIX A LA DONOSTIARRA (S/GLUTEN)** 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**

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, ceba, 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..

Es servirà cada dia **PA SENSE GLUTEN**

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maïre, Lluç, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors





**SENSE LACTOSA**



CANIGÓ

Febrer

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

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

**FESTIU**

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb tomàquet amanit

logurt natural s/sucre  
**S/LACTOSA** / got de llet  
**S/LACTOSA**

PASTA INTEGRAL  
A LA NAPOLITANA  
**formatge S/LACTOSA**

PEIX A L'ALL CREMAT  
amb amanida

logurt natural s/sucre  
**S/LACTOSA** / got de llet  
**S/LACTOSA**

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **LACTOSA ni  
derivats***

CREMA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL

Fruita del temps

**FESTIU**

COLIFLOR AMB PATATA I  
PASTANAGA

**PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ**

amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
AMB CARBASSA

TRUITA D'ESPINACS  
amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

PASTA INTEGRAL AMB  
SALSA DE XAMPINYONS  
**S/LACTOSA**

**\*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

**DIJOUS GRAS**

MONGETA BLANCA  
SALTADA

(amb ceba i \*cansalada)

TRUITA A LA FRANCESA  
amb \*botifarra blanca i  
amanida

Postrera especial s/sucre  
**(S/LACTOSA)**

MONGETA VERDA  
SALTADA AMB  
**\*PERNIL**

PATATES ESTOFADES  
AMB **\*PEIX** I PÈSOLS

Fruita del temps

PASTA AMB  
CARBONARA VEGETAL  
(amb xampinyons i  
**formatge S/LACTOSA**)

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA  
GRATINAT **S/LACTOSA**

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

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, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.**

Es serveix **iogurt natural SENSE LACTOSA** 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**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuida l'heure  
de proximitat



CANIGÓ

SENSE LACTOSA I BAIX EN FRUCTOSA I SORBITOL

Febrer

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

ARRÒS AMB OLI I BRÒQUIL

POLLASTRE MARINAT AL FORN amb enciam

logurt natural s/sucre  
S/LACTOSA / got de llet  
S/LACTOSA

FESTIU

CIGRONS AMB OLI S/CEBA NI PORRO

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam amanit

logurt natural s/sucre  
S/LACTOSA / got de llet  
S/LACTOSA

PASTA AMB OLI I ORENGA FORMATGE S/LACTOSA

PEIX AL FORN amb enciam i olives

logurt natural s/sucre  
S/LACTOSA / got de llet  
S/LACTOSA

DIMARTS

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **LACTOSA, FRUCTOSA, SORBITOL ni derivats**

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (s/ceba, s/tomàquet, s/pastanaga, s/pèsols)

GALL DINDI AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps\*

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps\*

PATATES AMB MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA

TRUITA D'ESPINACS amb enciam

Fruita del temps\*

DIMECRES

PASTA AMB Salsa DE XAMPINYONS S/LACTOSA

\*PEIX AL FORN amb enciam

Fruita del temps\*

CIGRONS AMB ESPINACS I OLI (s/ceba, s/tomàquet)

TRUITA DE PATATA amb enciam

Fruita del temps\*

PATATES VIUDES AMB XAMPINYONS

GALL DINDI AL FORN AMB POMA (s/ceba)

Fruita del temps\*

ARRÒS AMB OLI I XAMPINYONS

POLLASTRE AL ROMANÍ amb enciam i olives

Fruita del temps\*

DIJOUS

CREMA DE CARBASSA (s/ceba, s/porro)

VEDELLA ESTOFADA (s/ceba, s/tomàquet, s/pastanaga, s/pèsols) amb xampinyons

Fruita del temps\*

**DIJOUS GRAS**  
MONGETA BLANCA SALTADA AMB OLI I PEBRE (s/ceba i s/cansalada)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i olives

logurt natural s/sucre  
S/LACTOSA

BRÒQUIL AMB OLI

PATATES ESTOFADES AMB \*PEIX (s/ceba, s/tomàquet, s/pastanaga, s/pèsols)

Fruita del temps\*

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge S/LACTOSA)

\*PEIX A LA DONOSTIARRA (s/ceba) amb enciam

Fruita del temps\*

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT S/LACTOSA

PEIX AL FORN amb patata al forn

Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÒS TRES DELÍCIES (bròquil, carbassó i ou)

GALL DINDI AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps\*

ESPINACS AMB PATATA

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam

Fruita del temps\*

CREMA DE CARBASSÓ (s/ceba, s/porro)

GALL DINDI AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps\*

CREMA DE VERDURES (bròquil, nap)

ARRÒS A LA CASSOLA (amb vedella) (s/ceba, s/tomàquet, s/pastanaga, s/pèsols) i enciam

Fruita del temps\*

Les fruites són de temporada i proximitat: **Mandarina, Taronja, poma petita, plàtan petit, kiwi**

NO ES SERVIRÀ: TOMÀQUET, PASTANAGA, NAP, MONIATO, REMOLATXA, BLAT DE MORO, COGOMBRETS, PEBROT, CEBA, PÈSOLS, MONGETA VERDA

Es serveix **iogurt natural SENSE LACTOSA** 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**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuida l'heure de proximitat



## SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA

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

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

POLLASTRE MARINAT AL  
FORN amb enciam i pastanaga

logurt de **soja** o **VEGETAL** /  
got de **BEGUDA VEGETAL**

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb tomàquet amanit

logurt de **soja** o  
**VEGETAL** / got de  
**BEGUDA VEGETAL**

PASTA INTEGRAL A LA  
NAPOLITANA  
**s/formatge**

PEIX A L'ALL CREMAT  
amb amanida

logurt de **soja** o  
**VEGETAL** / got de  
**BEGUDA VEGETAL**

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **PROTEÏNA DE  
LLET DE VACA ni  
derivats***

CREMA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I  
PASTANAGA

**PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ**

amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
AMB CARBASSA

TRUITA D'ESPINACS  
amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

PASTA INTEGRAL AMB  
SALSA DE XAMPINYONS  
**s/formatge (amb beguda  
vegetal)**

\*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 ceba i \*cansalada)

TRUITA A LA FRANCESA  
amb \*botifarra blanca i  
amanida

Postra especial s/sucre  
**amb beguda vegetal**

MONGETA VERDA  
SALTADA AMB  
\*PERNIL

PATATES ESTOFADES  
AMB \*PEIX I PÈSOLS

Fruita del temps

PASTA AMB  
CARBONARA VEGETAL  
(amb xampinyons i  
**s/formatge) (amb beguda  
vegetal)**

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA  
**S/GRATINAR**

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

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, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.**

Es serveix **iogurt natural d'origen de derivats vegetals**. 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, Lluc, Potón, calamar**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



## SENSE LÀCTICS, OU NI FRUITS SECS

## Febrer

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

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

POLLASTRE MARINAT AL  
FORN amb enciam i pastanaga

logurt de **soja** o **VEGETAL** /  
got de **BEGUDA VEGETAL**

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

**GALL DINDI AL FORN**  
amb tomàquet amanit

logurt de **soja** o  
**VEGETAL** / got de  
**BEGUDA VEGETAL**

PASTA INTEGRAL  
**(S/OU)** A LA  
NAPOLITANA  
**s/formatge**

PEIX A L'ALL CREMAT  
amb amanida

logurt de **soja** o  
**VEGETAL** / got de  
**BEGUDA VEGETAL**

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **PROTEÏNA DE  
LLET DE VACA,  
OU, FRUITS SECS  
ni derivats***

CREMA DE VERDURES  
  
LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I  
PASTANAGA

**PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU)**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
AMB CARBASSA

**GALL DINDI AL FORN**  
amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

PASTA INTEGRAL **(S/OU)**  
AMB SALSA DE  
XAMPINYONS  
**s/formatge (amb beguda  
vegetal)**

\*PEIX AL FORN  
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS AMB  
ESPINACS

**POLLASTRE A LA  
PLANXA**  
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

DIOUS

CREMA DE  
CARBASSA

VEDELLA ESTOFADA  
amb xampinyons

Fruita del temps

**DIJOUS GRAS**  
MONGETA BLANCA  
SALTADA  
(amb cebes i \*cansalada)

**GALL DINDI AL FORN** amb  
\*botifarra blanca i amanida

Postra especial **s/sucre  
amb beguda vegetal (S/fruits  
secs) (S/OU)**

MONGETA VERDA  
SALTADA AMB  
\*PERNIL

PATATES ESTOFADES  
AMB \*PEIX I PÈSOLS

Fruita del temps

PASTA **(S/OU)** AMB  
CARBONARA VEGETAL  
(amb xampinyons i  
**s/formatge (amb beguda  
vegetal)**)

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA  
**S/GRATINAR**

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

Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÒS TRES DELÍCIES  
(pèsols, pastanaga i  
**s/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

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 **logurt natural d'origen de derivats vegetals (NO FRUITS SECS).**

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 ja Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maigre, Luc, Potón, calamar



## SENSE LÀCTICS, OU

## Febrer

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

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

POLLASTRE MARINAT AL  
FORN amb enciam i pastanaga

logurt de **soja** o **VEGETAL** /  
got de **BEGUDA VEGETAL**

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

**GALL DINDI AL FORN**  
amb tomàquet amanit

logurt de **soja** o  
**VEGETAL** / got de  
**BEGUDA VEGETAL**

PASTA INTEGRAL  
**(S/OU)** A LA  
NAPOLITANA  
**s/formatge**

PEIX A L'ALL CREMAT  
amb amanida

logurt de **soja** o  
**VEGETAL** / got de  
**BEGUDA VEGETAL**

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **PROTEÏNA DE  
LLET DE VACA,  
OU ni derivats***

CREMA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I  
PASTANAGA

**PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU)**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
AMB CARBASSA

**GALL DINDI AL FORN**  
amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

PASTA INTEGRAL **(S/OU)**  
AMB SALSA DE  
XAMPINYONS  
**s/formatge (amb beguda  
vegetal)**

\*PEIX AL FORN  
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS AMB  
ESPINACS

**POLLASTRE A LA  
PLANXA**  
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

**DIJOUS GRAS**

MONGETA BLANCA  
SALTADA  
(amb ceba i \*cansalada)

**GALL DINDI AL FORN** amb  
\*botifarra blanca i amanida

Postra especial **s/sucre  
(S/OU) amb beguda vegetal**

MONGETA VERDA  
SALTADA AMB  
\*PERNIL

PATATES ESTOFADES  
AMB \*PEIX I PÈSOLS

Fruita del temps

PASTA **(S/OU)** AMB  
CARBONARA VEGETAL  
(amb xampinyons i  
**s/formatge) (amb beguda  
vegetal)**

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA  
**S/GRATINAR**

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

Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÒS TRES DELÍCIES  
(pèsols, pastanaga i  
**s/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

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, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.**

Es serveix **logurt natural d'origen de derivats vegetals**. 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**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



CANIGÓ

SENSE OU, FRUITS SECS NI CACAUET

Febrer

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

ARRÓS 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

GALL DINDI AL FORN amb tomàquet amanit

logurt natural s/sucre / got de llet

PASTA INTEGRAL (S/OU) A LA NAPOLITANA

PEIX A L'ALL CREMAT amb amanida

logurt natural s/sucre / got de llet

DIMARTS

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **OU ni derivats**

CREMA DE VERDURES  
LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU) amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA

GALL DINDI AL FORN amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

PASTA INTEGRAL (S/OU) AMB SALSA DE XAMPINYONS

\*PEIX AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS

POLLASTRE A LA PLANXA 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

ARRÓS AMB TOMÀQUET

POLLASTRE AL ROMANÍ amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE CARBASSA

VEDELLA ESTOFADA amb xampinyons

Fruita del temps

**DIJOUS GRAS**

MONGETA BLANCA SALTADA (amb ceba i \*cansalada)

GALL DINDI AL FORN amb \*botifarra blanca i amanida

Postra especial s/sucre (S/OU) (S/CACAUET)

MONGETA VERDA SALTADA AMB \*PERNIL

PATATES ESTOFADES AMB \*PEIX I PÈSOLS

Fruita del temps

PASTA (S/OU) AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i

\*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

ARRÓS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i s/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)

ARRÓS A LA CASSOLA (amb vedella) i amanida

Fruita del temps

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, ceba, 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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

Teno  
Cuida l'heure de proximitat



## SENSE CARN

## Febrer

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

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

**PEIX 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

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **CARN ni  
derivats***

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

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)

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb amanida

Fruita del temps

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

**PEIX AL ROMANÍ**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE  
CARBASSA

**PEIX ESTOFAT**  
amb xampinyons

Fruita del temps

**DIJOURS GRAS**  
MONGETA BLANCA  
SALTADA  
(amb ceba i **s/cansalada**)

TRUITA A LA FRANCESA  
amb amanida

Postra especial s/sucre

MONGETA VERDA  
SALTADA AMB **CEBA**

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)

**TOFU AL FORN** amb  
enciam i olives

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB  
PATATA

**PÈSOLS A L'ALLET**  
amb enciam i pastanaga  
ratllada

Fruita del temps

CREMA DE  
PASTANAGA

**OUS AMB TOMÀQUET**  
amb patates fregides

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES  
(bròquil, pastanaga, nap)

ARRÒS A LA CASSOLA  
(amb **tofu**) i amanida

Fruita del temps

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, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.**

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

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar, seitons arrebossats**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

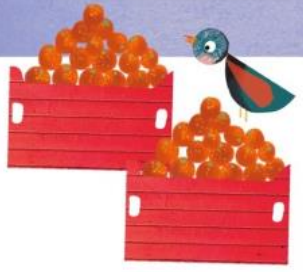




**OVOLACTOVEGETARIÀ**

DILLUNS  
DIMARTS  
DIMECRES  
DIJOUS  
DIVENDRES

	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
DILLUNS		ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols) <b>TRUITA DE FORMATGE</b> amb enciam i pastanaga logurt natural s/sucre / got de llet	<b>FESTIU</b>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet amanit logurt natural s/sucre / got de llet	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA <b>TOFU A L'ALL CREMAT</b> amb amanida logurt natural s/sucre / got de llet
DIMARTS	<i>Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: <b>CARN, PEIX ni derivats</b></i>	CREMA DE VERDURES LLENTIES ESTOFADES AMB MILL Fruita del temps	<b>FESTIU</b>	COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA <b>CROQUETES VEGETALS</b> amb enciam i olives Fruita del temps	MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA TRUITA D'ESPINACS amb amanida Fruita del temps
DIMECRES		PASTA INTEGRAL AMB SALS DE XAMPINYONS <b>TOFU AL FORN</b> 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) <b>TRUITA A LA FRANCESA</b> amb amanida Fruita del temps	ARRÒS AMB TOMÀQUET <b>TRUITA A LA FRANCESA</b> amb enciam i olives Fruita del temps
DIJOUS	CREMA DE CARBASSA <b>CIGRONS ESTOFATS</b> amb xampinyons Fruita del temps	<b>DIJOUS GRAS</b> MONGETA BLANCA SALTADA (amb ceba i <b>s/cansalada</b> ) TRUITA A LA FRANCESA amb amanida Postra especial s/sucre	MONGETA VERDA SALTADA AMB <b>CEBA</b> PATATES ESTOFADES AMB <b>SEITÀ</b> I PÈSOLS Fruita del temps	PASTA AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge) <b>SEITÀ A LA DONOSTIARRA</b> 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) <b>TOFU AL FORN</b> amb enciam i olives Fruita del temps	MONGETA TENDRA AMB PATATA <b>PÈSOLS A L'ALLET</b> amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	CREMA DE PASTANAGA <b>OUS AMB TOMÀQUET</b> amb patates fregides Fruita del temps	CREMA DE VERDURES (bròquil, pastanaga, nap) ARRÒS A LA CASSOLA (amb <b>tofu</b> ) i amanida Fruita del temps	



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, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.**  
Es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

@tenomenjadors @Teno\_menjadors @tenomenjadors

**TENO**  
Cuina i lleure de proximitat



## SENSE PORC

## Febrer

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

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

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PORC ni derivats**

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

PASTA INTEGRAL AMB SALSAS 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 CEBAS 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 ceba i s/cansalada)

TRUITA A LA FRANCESA amb amanida

Postra especial s/sucre

MONGETA VERDA SALTADA AMB GALL DINDI

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

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, ceba, 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





ESPECIAL - A.L.

CANIGÓ

Febrer

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

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

POLLASTRE MARINAT AL FORN

logurt natural s/sucre / got de llet

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

logurt natural s/sucre / got de llet

PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ

logurt natural s/sucre / got de llet

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN

\*Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA

SEITONS EN TEMPURA

\*Fruita del temps

MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA (TRITURAT)

TRUITA DE PATATES

\*Fruita del temps

DIMECRES

PASTA INTEGRAL AMB SALSAS DE XAMPINYONS

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ

\*Fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS (TRITURAT)

TRUITA DE PATATA

\*Fruita del temps

PATATES ESTOFADES

(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

\*Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE CARBASSA

VEDELLA ESTOFADA

\*Fruita del temps

**DIJOUS GRAS**  
ESTOFAT DE MONGETA BLANCA SALTADA (TRITURAT)  
(amb ceba i cansalada)

TRUITA DE PATATES

Postra especial s/sucre

CREMA DE MONGETA VERDA AMB PATATES

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ

\*Fruita del temps

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge)

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ

\*Fruita del temps

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

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA

\*Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i ou)

GALL DINDI AL FORN

\*Fruita del temps

CREMA DE MONGETA VERDA AMB PATATES

POLLASTRE A L'ALLET

\*Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

GALL DINDI AL FORN amb patates fregides

\*Fruita del temps

CREMA DE VERDURES (Carbassó, pastanaga, nap)

ARRÒS A LA CASSOLA (amb vedella)

\*Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: **poma, pera**

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato, carbassa, ceba, 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: **Maire, Luç, seitons arrebosats**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno

Cuina i lleure de proximitat

