

CANIGÓ

Abril

DEL 1 AL 5
D'ABRIL

DEL 8 AL 12
D'ABRIL

DEL 15 AL 19
D'ABRIL

DEL 22 AL 26
D'ABRIL

DEL 29 AL 30
D'ABRIL

SETMANA
SANTA

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS

TRUITA DE PATATES
amb tomàquet i olives

logurt natural s/sucre /
got de llet

ARRÒS A LA MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

*PEIX AMB ALL I
JULIVERT AL FORN
amb enciam i remolatxa

logurt natural s/sucre /
got de llet

COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL

TRUITA DE PERNIL
DOLÇ amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA (amb
formatge)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i olives

Postrera especial casolà
s/sucre

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

SEITONS EN
TEMPURA CASOLANS
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AL
PESTO (sense pinyons)

VEDELLA ESTOFADA

Fruita del temps

TASTET:
CRISPETES DE CIGRÓ
CREMA DE CARBASSÓ I
PORRO

GALL DINDI
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

MENÚ LITERARI DE
SANT JORDI
SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRES

PERNILETS DE DRAC
amb suc de pètals de rosa

GELATINA ROSA
S/SUCRE

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

CIGRONS AMB
ESPINACS amb enciam i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

CREMA DE
MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

GALL DINDI AMB SALSA
XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
AMB VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
AMB VERDURES

TRUITA D'ESPINACS
Amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES
(pastanaga, tomàquet, ceba,
carbassó, pebrot, pèsols)

GALL DINDI GUISAT AL
ROMANÍ amb tomàquet
amanit

Fruita del temps

PASTA AL CURRY
(ceba, nata, curry)

TRUITA A LA
FRANCESA amb
enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

*PEIX A L'ALLET
amb enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

ESPINACS AMB
PATATA

WOK DE PORC AMB
VERDURES I ARROS

Fruita del temps

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

*PEIX AMB ALL I
JULIVERT AL FORN
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

MINESTRA DE
VERDURES

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

GALL DINDI A LA
LLIMONA amb patata al
caliu

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(enciam, pastanaga ratllada,
olives i formatge)

MACARRONS
BOLONYESA DE
LLENTIES (tomàquet,
ceba i lleties)

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de poma

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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

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.