

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb compota de
poma

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

SALMÓ AL FORN amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam **ECO**, Tomàquet **ECO**,
pastanaga **ECO**, blat de moro,
formatge fresc)

ARRÒS **ECO** A LA
CUBANA (salsa de
tomàquet i ou dur)

Fruita del temps

COLIFLOR AMB
BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES I DAUS DE
PATATA

Fruita del temps

DIMARTS

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

*PEIX BLANC A LA
LLIMONA AL FORN amb
tomàquet **ECO** amanit i
olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(Carbassa, pastanaga **ECO**,
porro **ECO**, patata)

CIGRONS **ECO** SALTATS
AMB VERDURETES i
COUS-COUS

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB
BEIXAMEL GRATINAT

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

*PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA VARIADA:
enciam **ECO**, pastanaga
ECO, daus de poma i blat
de moro

FIDEUS A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
GALL DINDI

Fruita del temps

ARRÒS **INTEGRAL** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i brots de
soja

Fruita del temps

TRINXAT DE LA
CERDANYA (col i patata)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet **ECO** i blat
de moro

Fruita del temps

PASTA **INTEGRAL** AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb
enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT amb
enciam **ECO** i pastanaga
ECO

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETES
BLANQUES **ECO** A LA
RIOJANA

TRUITA A LA
FRANCESA amb
enciam **ECO** i pastanaga
ECO

logurt natural sense
sucre

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS
(pastanaga **ECO**, porro
ECO, nap, patata)

PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE amb amanida

logurt natural sense sucre

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot **ECO**,
carbassó **ECO**, pastanaga
ECO, xampinyons i
tomàquet)

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam **ECO** i
pastanaga **ECO**

logurt natural sense
sucre

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN amb
enciam **ECO** i brots de
soja

logurt natural sense
sucre

ARRÒS **ECO** AL FUNGHI
(ceba, all, xampinyons,
tomàquet)

TRUITA DE PATATA amb
enciam **ECO** i tomàquet

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga **ECO**, blat de
moro)

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i
cogombre **ECO**

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET amb enciam **ECO**
i blat de moro

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ

CROQUETES DE
POLLASTRE amb
tomàquet **ECO** i olives

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i cous cous

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, pastanaga,
patata)

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de
moniato

FANTASMES (plàtan amb
xocolata)

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Prèssec, nectarines, poma **ECO**, meló, mandarina, taronja, pera **ECO**, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó **ECO**, pebrots **ECO**, albergínia, tomàquet **ECO**, cogombre **ECO**, mongeta tendra **ECO**, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro **ECO**, api, alls, blèdes **ECO**, espinacs, col, coliflor, bròquil, pastanaga **ECO**, enciam **ECO**, rave, remolatxa.

El producte **ECO** a servir serà: llegum (mongeta blanca, cigrons, lletnies), arròs, fideus, espirals i espaguetis.

Es serveix d'acompanyament pa blanc i dimarts i dijous el pa és únicament integral.

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 i frescos.

Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, sardina, sípia, calamar, salmó

seitons, sonso



@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*

Carx

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*

Fruïta

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 Llentilles, 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 lentilles 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.