



INSTITUT-ESCOLA
EL MORSELL

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

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

Fruita del temps

PASTA AL PESTO
(alfàbrega, oli d'oliva i
formatge)

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

Fruita del temps

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot verd i
Vermell **ECO**, all, tomàquet,
pèsols)

TRUITA A LA
FRANCESA amb
tomàquet **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONS
(carbassó **ECO**, porro **ECO**,
ceba, patata)

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE

Fruita del temps

TRICOLOR DE
VERDURES (Mongeta
tendra **ECO**, pastanaga
ECO, patata)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
herbes provençals

logurt natural sense
sucre

EMPEDRAT DE
CIGRONS (pastanaga **ECO**,
olives, tomàquet **ECO**, blat
de moro, cogombre **ECO**)

BARRETES DE VERDURES
AL FORN amb enciam **ECO** i
brots de soja

logurt natural sense
sucre

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

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i brots de soja

logurt natural sense
sucre

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA

SALMÓ AL FORN amb
tomàquet **ECO** amanit i
olives

logurt natural sense
sucre

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia



Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!



VICHYSSEOISE TÈBIA
AMB CROSTONS
(porro **ECO**, patata, oli
d'oliva)

PASTA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS
(carbassó **ECO**, coliflor, nap,
porro **ECO** i patata)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE ROSTIDA
amb patata al caliu

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB **MILL**

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga **ECO**, tomàquet
ECO, olives, enciam **ECO**)

DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verdures
i cous cous

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL A LA
CARBONARA (nata,
ceba, bacó)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb salsa de pastanaga
ECO i porro **ECO**

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

REMENAT D'OU AMB
PATATA amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombre **ECO**

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet **ECO**, cogombre **ECO**, mongeta tendra **ECO**, porro, bleda **ECO**, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga **ECO**, enciam **ECO**, rave **ECO**, remolatxa.

El producte **ECO** a servir serà: llegum (mongeta blanca, cigrons, llenties), 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, sètons, sonsó.



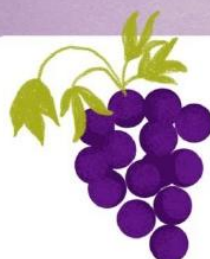
@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



INSTITUT-ESCOLA
EL MORSELL

Setembre



DILLUNS

DEL 8 AL 12 DE
SEPTIEMBRE

ARROZ INTEGRAL
CON SALSA DE
TOMATE

TORTILLA DE QUESO
com lechuga **ECO** y
aceitunas

Fruta del tiempo

DEL 15 AL 19 DE
SEPTIEMBRE

PASTA AL PESTO
(albahaca, aceite de oliva
y queso)

***PESCADO BLANCO AL
LIMÓN** con tomate **ECO**
aliñado y aceitunas

Fruta del tiempo

DEL 22 AL 26 DE
SEPTIEMBRE

ARROZ A LA CAZUELA
CON VERDURAS DE LA
HUERTA (cebolla, pimiento
verde y rojo **ECO**, ajo,
tomate, guisantes)

**TORTILLA A LA
FRANCESA** con tomate
ECO y maíz

Fruta del tiempo

29 AL 30 DE
SEPTIEMBRE

CREMA DE CALABACÍN
CON PICATOSTES
(calabacín **ECO**, puerro **ECO**,
cebolla, patata)

PASTA CON BOLOÑESA
DE SOJA TEXTURIZADA
Y QUESO

Fruta del tiempo

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DIMARTS

**TRICOLOR DE
VERDURAS** (Judía verde
ECO, zanahoria **ECO**,
patata)

***PESCADO BLANCO AL
HORNO** con salsa de
tomate y hierbas
provenzales

Yogur natural sin
azúcar

**EMPEDRADO DE
GARBANZOS** (zanahoria
ECO, aceitunas, tomate **ECO**,
maíz, pepino **ECO**)

**BARRITAS DE VERDURAS
AL FORN** con lechuga **ECO** y
brotes de soja

Yogur natural sin azúcar

CREMA DE ZANAHORIA
CON PICATOSTES
(zanahoria **ECO**, nabo,
puerro **ECO**, patata)

**POLLO GUISADO AL
ROMERO** con lechuga
ECO y brotes de soja

Yogur natural sin azúcar

GARBANZOS
ESTOFADOS CON
DADOS DE PATATA

SALMÓN AL HORNO con
tomate **ECO** aliñado y
aceitunas

Yogur natural sin azúcar

DIMECRES

VICHYSSEOISE TIBIA
CON PICATOSTES
(puerro **ECO**, patata,
aceite de oliva)

**PASTA CON
BOLOÑESA DE POLLO**
Y QUESO

Fruta del tiempo

CREMA DE VERDURAS
CON PICATOSTES
(calabacín **ECO**, coliflor,
nabo, puerro **ECO** y patata)

**CONTRA MUSLO DE
POLLO ASADA** con
patata al caliu

Fruta del tiempo

LENTEJAS ESTOFADAS
CON **MIJO**

HAMBURGUESA
VEGETAL AL HORNO
con lechuga **ECO** y
aceitunas

Fruta del tiempo

DIJOUS

FESTIVO

ENSALADA DE ARROZ
(zanahoria **ECO**, tomate
ECO, aceitunas, lechuga
ECO)

DADOS DE CERDO
ESTOFADOS con
verduras y cous cous

Fruta del tiempo

**PASTA INTEGRAL A LA
CARBONARA** (nata,
cebolla, bacon)

***PESCADO BLANCO AL
HORNO** con salsa de
zanahoria **ECO** y
puerro **ECO**

Fruta del tiempo

DIVENDRES

FESTIVO

LENTEJAS ESTOFADAS
CON VERDURAS

REVUELTO DE HUEVO
CON PATATA con cama
de lechuga **ECO** y pepino
ECO

Fruta del tiempo

GUISANTES CON
PATATA

ALBÓNDIGAS MIXTAS
con salsa de tomate y
cebolla

Fruta del tiempo

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!



Las frutas son de temporada y proximidad: melocotón, nectarinas, manzana **ECO**, melón, sandía, mandarina **ECO**, pera **ECO**, plátano/banana.

Los vegetales, verduras y hortalizas son de temporada y proximidad: calabacín, pimiento, berenjena, tomate **ECO**, pepino **ECO**, judía verde **ECO**, puerro, acelga **ECO**, apio, col, coliflor, brécol, patata, cebolla, ajos, calabaza, boniato, zanahoria **ECO**, lechuga **ECO**, rábano **ECO**, remolacha.

El producto **ECO** a servir será: legumbre (judía blanca, garbanzos, lentejas), arroz, fideos, espirales y espaguetis.

Se sirve de acompañamiento pan blanco y **martes y jueves el pan es únicamente integral**.

Se sirve **yogur natural sin azúcar**. Se utiliza **sal yodada** para cocinar y aliñar.

Las carnes y el pollo que ofrecemos son de granjas de proximidad y frescos.

Los pescados a servir son: Abadejo, bacalao, gallineta, gallo de san Pedro, Limanda, Bacaladilla, Merluza, sardina, sepia, calamar, salmón, boquerones, sonso.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carx

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

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 lletilles, 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 lletilles 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.