

Desembre

DILLUNS

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

PASTA **INTEGRAL** A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

REMENAT D'OU AMB
GALL DINDI amb
enciam **ECO** i pastanaga
ECO

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** TRES

DELÍCIES (pèsols,
pastanaga **ECO**, ou, pernil
cuit)

PERNILETS DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i blat de moro

logurt natural sense
sucre

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

FESTIU

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

BARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense
sucre

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONS (Carbassó
ECO, nap, porro **ECO** i patata)

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURETES DE L'HORT
AMB PEIX (sípia, gambes)

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

**BON
NADAL!**

**BON
NADAL!**

**BON
NADAL!**

**BON
NADAL!**

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB DAUS
DE CARBASSA

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB **FIDEUS ECO**

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb puré de patata
casolà

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga
ECO

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS
(Carbassó **ECO**, nap,
bròquil, porro **ECO** i patata)

SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb
tomàquet **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS **INTEGRAL** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN i
guarnició d'enciam **ECO**
i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** GUISADES
AMB **MILL**

*PEIX BLANC AMB
SALSA DE TOMÀQUET
AL FORN i guarnició
d'enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA amb llit
d'enciam **ECO** i
pastanaga **ECO**

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS **ECO**

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

Torró de Nadal

FESTIU

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

El producte **ECO** a servir serà: llegum, 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.

El peixos a servir són: Abadejo, bacallà, gallineta, gall de sant Pere, platija, Maire, Lluç, sardina, sípia, calamar, salmó, seitons, 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

Carb

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 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.