

Abril

DEL 1 AL 3
D'ABRIL

DEL 6 AL 10
D'ABRIL

DEL 13 AL 17
D'ABRIL

DEL 20 AL 24
D'ABRIL

DEL 27 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA SANTA

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

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb patata
panadera

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET

OUS FARCITS DE
TONYINA CASOLANS
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

PASTA INTEGRAL AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS **ECO** AMB SALSA
DE TOMÀQUET

CALAMARS A LA
ROMANA amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES

ESPAGUETIS **ECO** AMB
SALSA CREMOSA DE
FORMATGE (crema de
llet vegetal, ceba,
formatge)

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

WOK DE VEDELLA AMB
VERDURES i cous cous

Fruita del temps

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

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

DIMECRES

SETMANA SANTA

CREMA DE MONGETES
BLANQUES **ECO** AMB
CARBASSA AMB
CROSTONS

FIDEUS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES (ceba,
pastanaga **ECO**, pebrot
Vermell i verd **ECO**, tomàquet)

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
ECO AMB PATATA

BACALLÀ A LA
DONOSTIARRA amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombre

Fruita del temps

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

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÒS **ECO**

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** 3 COLORS
(pèsols, pastanaga **ECO**,
blat de moro)

GALL DE SANT PERE
AMB ALL I JULIVERT AL
FORN amb enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

DIJOUS

SETMANA SANTA

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

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb cous cous

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATES
amb tomàquet amanit 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 DE ROSES

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA

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

Fruita del temps

DIVENDRES

SETMANA SANTA

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB MILL

OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS
amb guarnició d'enciam
ECO i pastanaga **ECO**

logurt natural sense sucre

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

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

logurt natural sense
sucre

MONGETES BLANQUES
ECO A LA RIOJANA
(amb verdures i xoriç)

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

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

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

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.

Els 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 d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.