



Febrer

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE FEBRER

ESPIRAL INTEGRAL
AMB SALSA CREMOSA
DE FORMATGE

TRUITA D'ESPINACS
amb enciam **ECO** i blat
de moro

Fruita del temps

DEL 10 AL 14 DE FEBRER

LLENTIES **ECO**
GUISADES AMB MILL

CRESTES DE TONYINA
AL FORN amb enciam
ECO i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

DEL 17 AL 21 DE FEBRER

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

REMENAT D'OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DEL 24 AL 28 DE FEBRER

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA **ECO**
GRATINAT

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

Fruita del temps

DIMARTS

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURETES

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

Fruita del temps **ECO**

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA

GALL DINDI ROSTIT
amb salsa de ceba, poma
i suc de taronja

Fruita del temps **ECO**

COLIFLOR AMB
PATATA GRATINADA

FIDEUÀ **ECO** DE CARN
(daus de pollastre, ceba,
pebrot verd, tomàquet)

Fruita del temps **ECO**

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

GALL DINDI GUISAT AMB
VERDURETES

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

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

BACALLÀ AL FORN
AMB SAMFAINA i daus
de patata al caliu

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet i ceba)

REMENAT DE PERNIL
DOLÇ amb llit d'enciam i
rave

Fruita del temps

ARRÒS **INTEGRAL** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
PASTA

SALMÓ AL FORN AMB
JULIVERT amb daus de
patata al forn

Fruita del temps

DIJOUS

PÈSOLS AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb **calçots i**
salsa romesco (s/fruits
secs) / BOTIFARRA DE
PORC AL FORN amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS (Porro
ECO, ceba, patata, nata)

ARRÒS **ECO** MARINER
(calamar/sípia i
gambetes) i amanida
variada

logurt natural sense
sucre

CREMA DE MONGETA
SECA **ECO** AMB
CROSTONS (mongeta
blanca, ceba, all i patata)

GALL DINDI AMB SALSA
DE XIRIVIA I
PASTANAGA **ECO**

Fruita del temps

DIJOUS GRAS
MONGETA BLANCA **ECO**
SALTADA
(amb ceba i cansalada)

TRUITA DE FORMATGE
amb botifarra blanca i
amanida **ECO**

Fruita del temps

DIVENDRES

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

POLLASTRE A LA
LLIMONA AL FORN amb
enciam i olives

logurt natural sense
sucre

FESTIU

PATATES VIUDES
(ceba, all, tomàquet, pebrot
vermell i verd, pastanaga
ECO)

HAMBURGUESA
MIXTA AL FORN amb
enciam i pastanaga **ECO**

logurt natural sense
sucre

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

CUIXES DE POLLASTRE
MARINADES AL FORN
amb llit d'enciam i brots
de soja

logurt natural sense
sucre

Es serveix calçots al grup
de 4t, 5è i 6è i
els cursos de l'ESO

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro **ECO**, api, alls, bledes **ECO**, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, 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, platja, 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*

Carb

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 Llentilles 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.