

Gener



DEL 5 AL 9 DE
GENER

DEL 12 AL 16 DE
GENER

DEL 19 AL 23 DE
GENER

DEL 26 AL 30 DE
GENER

DILLUNS

CAVALCADA DE REIS



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

PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

ESPAGUETIS **ECO** A LA
CARBONARA (Crema de
llet, ceba, bacó)

TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

VICHYSSEOISE AMB
CROSTONS (Porro **ECO** i
patata)

ESPIRALS **ECO** A LA
BOLONYESA MIXTA I
FORMATGE

Fruita del temps

DIMARTS

DIA DE REIS



CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT

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

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL DINDI ESTOFAT
amb samfaina i cous cous

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES A LA
RIOJANA

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

TORNEM A L'ESCOLA!

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

FRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

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

PAELLA **ECO** AMB
VERDURES I *PEIX
(calamar, gambes)

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET

ABADEJO AMB SALSA
VERDA AL FORN (ceba,
julivert, pèsols) amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

SEITONS EN TEMPURA
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense
sucre

ARRÒS **ECO** A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)

CUES DE RAP AL FORN
A LA DONOSTIARRA i
guarnició d'enciams **ECO**

logurt natural sense
sucre

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

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

logurt natural sense
sucre

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB DAUS
DE PATATA

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

logurt natural sense
sucre

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

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

Fruita del temps

COLIFLOR AMB
PATATA I BEIXAMEL

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES I **MILL**

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

DAUS DE POLLASTRE
ESTOFATS amb salsa de
tomàquet i ceba i vaset
d'arròs

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!

Al menjador,
bones receptes i
sabors.

Al pati, nous jocs i
activitats!



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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

El dimecres es serveix només pa integral. Els dilluns es serveixiogurt natural i sense sucre.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

*Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, seitons, carboner, eglefi, gallineta, halibut, lluç, mares, potón, sípia, calamar, llimanda, salmó.



@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*

Carh

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.