

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA AMB
CROSTONS** (pastanaga,
coliflor, porro **ECO**, patata)

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur) i amanida variada

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

LLENTIES **ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

**SALMÓ AMB SALS
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGAAMB
CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro **ECO**,
patata)

**PIZZA CASOLANA DE
TONYINA I FORMATGE**
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

ESPAGUETIS **ECO AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

LLENTIES **ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

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

**PASTA INTEGRAL AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE**

Fruita del temps

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

CIGRONS **ECO
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT** i guarnició
d'amanida

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT**

BACALLÀ AL FORN
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

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

**GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA** i
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS**
(Porro **ECO**, patata,
crema de llet vegetal)

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS **ECO SALTATS
AMB VERDURES** i cous
cous

Fruita del temps

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

**OUS DURS AMB
BEIXAMEL CASOLANS**
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES **ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA**

**SALSITXES D'AU AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES **ECO** A LA
RIOJANA**

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

logurt natural sense
sucre

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam **ECO**
i blat de moro

logurt natural sense sucre

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam
ECO i remolatxa

logurt natural sense
sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

**REMENAT DE
FORMATGE** amb enciam
ECO i tomàquet

logurt natural sense
sucre

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro **ECO**, api, alls, bledes **ECO**, col, coliflor, espinacs, carxofes **ECO**, endívies, espàrrecs, xirivía, 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 serveixiogurt 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.