

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE
MAIG

DEL 11 AL 15 DE
MAIG

DEL 18 AL 22 DE
MAIG

DEL 25 AL 29 DE
MAIG

DILLUNS



FESTIU

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB DAUS
DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
remolatxa

logurt natural sense
sucre

PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL
DOLÇ

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

logurt natural sense
sucre

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

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

DIMARTS



ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

CROQUETES DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i cogombre **ECO**

logurt natural sense
sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, all, pebrot verd i
Vermell **ECO**, carbassó,
pastanaga **ECO**, tomàquet,
pèsols)

POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb enciam **ECO**
i cogombre **ECO**

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA
AMB CROSTONS
(porro, patata, crema de
llet vegetal)

ARRÒS ECO AMB
DAUS D'AU (verdures,
daus de gall dindi) i
guarnició d'amanida

Fruita del temps **ECO**

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

GALL DE SANT PERE A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense
sucre

DIMECRES



COLIFLOR AMB
PATATA

PASTA INTEGRAL AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE

Fruita del temps

JORNADA
PORTUGUESA
CREME DE ABÓBORA
(Carbassa, patata, ceba, crema
de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS
(bacallà, ceba, beguda de soja,
farina de blat de moro) COM
BATATAS FRITAS

SALADA DE FRUTAS NATURALS

PASTA INTEGRAL AL
PESTO (amb alfàbrega,
oli d'oliva i formatge)

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

Fruita del temps

PASTA ECO A LA
CARBONARA (nata
vegetal, ceba, bacó)

OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

DIJOUS



CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS
(Pastanaga, porro, nap,
patata)

SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb tomàquet
ECO i olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA
GRATINAT

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
ECO AMB PATATA

LLUÇ AL FORN AMB
SALSA DE VERDURES
(Pebrot verd i Vermell **ECO**,
ceba, pastanaga, tomàquet)

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA
(patata, pastanaga, mongeta
tendra, pèsol, olives,
maionesa)

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**

Fruita del temps

DIVENDRES



MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA (amb
verdures i xoriç)

OUS FARCITS AMB
TONYINA CASOLANS
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
ECO (tomàquet, olives,
enciam)

CIGRONS **ECO** SALTATS
AMB VERDURES

Fruita del temps

AMANIDA
CAMPEROLA (patata,
ceba, tomàquet **ECO**, olives,
ou dur, tonyina)

FINGERS DE
POLLASTRE CASOLA
amb enciam **ECO** i
pastanaga **ECO**

Fruita del temps

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

ESTOFAT D'AU AMB
SAMFAINA i amb cous
cous

Fruita del temps

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot **ECO**, albergínia, tomàquet **ECO**, mongeta tendra **ECO**, patata, cogombre **ECO**, porro **ECO**, ceba, alls, bledes **ECO**, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes **ECO**, xirivía, 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, [@tenomenjadors](https://www.facebook.com/tenomenjadors)

[@Teno_menjadors](https://www.instagram.com/tenomenjadors)

[@tenomenjadors](https://www.tiktok.com/@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.

Truïta 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 lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.