



INSTITUT-ESCOLA
EL MORSELL

Setembre



DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM DE
VACANCES!**

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATES
amb llet d'enciam i
cogombre

Fruita del temps

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

FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES (toc d'all i oli
casolà) amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE MONGETA
SECA AMB CROSTONS
(carbassó, porro, ceba,
patata)

PIZZA MARGARIDA
CASOLANA amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verdures

Fruita del temps **ECO**

AMANIDA CAMPEROLA
(patata, blat de moro,
pastanaga, olives)

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

Fruita del temps **ECO**

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

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb tomàquet i
olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

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

LLUÇ AL FORN amb
salsa de tomàquet i
herbes provençals

logurt natural sense
sucre

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

GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES amb
tomàquet i olives

logurt natural sense
sucre

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de
moro

logurt natural sense
sucre

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) **AMB**
DAUS DE POLLASTRE
amb guarnició d'amanida

logurt natural s/ sucre
ECO

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIJOUS

VICHYSSEOISE TÈBIA
AMB CROSTONS
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

ESPAGUETIS **ECO**
AMB BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

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

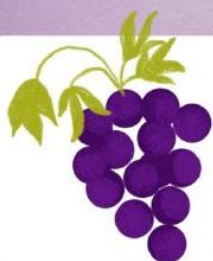
POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps



Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma **ECO**, meló, síndria, mandarina **ECO**, pera **ECO**, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet **ECO**, cogombre **ECO**, mongeta tendra **ECO**, porro, bleda **ECO**, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga **ECO**, enciam **ECO**, rave **ECO**, remolatxa.

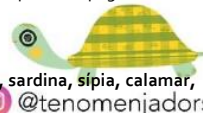
El producte **ECO** a servir serà: llegums (mongetes blanques, cigrons, lleties), arròs, fideus, espirals i espaguetis.

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, Lluc, sardina, sípia, calamar, salmó, seitons, sónso @tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carb

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

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 lletilles, 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 lletilles 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.