

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**  
(pastanaga, coliflor, porro,  
patata)**ARRÒS A LA CUBANA**  
(salsa de tomàquet i ou  
dur) i amanida variada

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE  
MARÇ**LLENTIES GUISADES  
AMB VERDURES****SALMÓ AMB SALSÀ  
VERDA AL FORN** amb  
enciam i olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE  
MARÇ**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**  
(bròquil, pastanaga, porro,  
patata)**PIZZA CASOLANA DE  
TONYINA I FORMATGE**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE  
MARÇ**SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

**PASTA ECO A LA  
CARBONARA (ceba,  
nata vegetal)****GALL DINDI A LA  
LLIMONA** amb enciam i  
pastanaga

iogurt natural

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA****DAUS DE POLLASTRE A  
L'ALLET** amb enciam i  
olives

iogurt natural

**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE  
MONTANYANS**  
(tomàquet, ceba i lletlies)**BUNYOLS DE BACALLÀ**  
amb enciam i cogombre

iogurt natural

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES****TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i tomàquet

iogurt natural

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

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA  
I BEIXAMEL****CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb tomàquet i blat de  
moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA****GALL DE SANT PERE AL  
FORN AMB SAMFAINA** i  
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE  
AMB CROSTONS**  
(Porro, patata, crema de  
llet vegetal)**POLLASTRE ROSTIT**  
amb compota de poma i  
patates fregidesFruita del temps **ECO****MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES****MANDONGUILLES  
D'AU** amb salsa de  
tomàquet i cebaFruita del temps **ECO****ARRÒS AMB  
VERDURETES DE  
L'HORT** (ceba, pebrot,  
carbassó, pastanaga,  
xampinyons i tomàquet)**TRUITA DE FORMATGE**  
amb enciam i pastanagaFruita del temps **ECO****CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA****SALSITXES D'AU AL  
FORN** amb salsa de  
tomàquet i cebaFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES DE  
L'HORT****TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA****RAGOUT DE GALL DINDI  
AMB XIRIVIA I  
PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA****GALL DINDI GUISAT  
AMB PORRO I  
PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET****PERNILETS DE  
POLLASTRE AMB  
HERBES PROVENÇALS  
AL FORN** amb enciam i  
olives

Fruita del temps

*Es comprovarà que no  
contingui cap  
ingredient o traça de:*  
**PORC**

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% la pasta blanca **ECO** i un cop per setmana la poma **ECO**. 1 cop al mes la pasta serà integral. Tots els dies es serveix **exclusivament** pa integral.

S'utilitza oli de girasol altooleic per cuinar i oli d'oliva per amanir.

Els dimarts es serveix **iogurt natural** elaborats per una cooperativa social. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

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

@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

**SENSE PEIX + MARISC +  
CRUSTACIS (A.V.)**

**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**  
(pastanaga, coliflor, porro,  
patata)

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE  
MARÇ

**CREMA DE VERDURES**

**LLENTIES GUISADES  
AMB VERDURES** amb  
enciam i olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE  
MARÇ

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**  
(bròquil, pastanaga, porro,  
patata)

**PIZZA CASOLANA DE  
XAMPINYONS I  
FORMATGE** amb enciam  
i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE  
MARÇ

**SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

**PASTA ECO A LA  
CARBONARA** (Bacó,  
ceba, nata vegetal)

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

logurt natural

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA**

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

logurt natural

**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE  
MONTANYANS**  
(tomàquet, ceba i llenties)

**NUGGETS DE  
POLLASTRE** amb enciam  
i cogombre

logurt natural

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA**

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i tomàquet

logurt natural

**SETMANA  
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT**

**OUS DURS** amb salsa  
de tomàquet i ceba

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI**  
**PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA  
I BEIXAMEL**

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

Fruita del temps

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

**OUS DURS AMB  
SAMFAINA** i daus de  
patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

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

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb compota de poma i  
patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

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

Fruita del temps **ECO**

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

**TRUITA DE FORMATGE**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

**SALSITXES DE PORC AL  
FORN** amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

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

**TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**RAGOUT DE GALL DINDI  
AMB XIRIVIA I  
PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps

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

**GALL DINDI GUISAT  
AMB PORRO I  
PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AMB  
HERBES PROVENÇALS  
AL FORN** amb enciam i  
olives

Fruita del temps

*Es comprovarà que no  
contingui cap  
ingredient o traça de:  
**PEIX NI MARISC o  
derivats***

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% la pasta blanca **ECO** i un cop per setmana la poma **ECO**. 1 cop al mes la pasta serà integral. Tots els dies es serveix **exclusivament** pa integral.

S'utilitza oli de girasol altooleic per cuinar i oli d'oliva per amanir.

Els dimarts es serveix **iogurt natural** elaborats per una cooperativa social. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

## DIABÈTIC 5R (K.B.)

MARÇ

DEL 2 AL 6 DE  
MARÇDEL 9 AL 13 DE  
MARÇDEL 16 AL 20 DE  
MARÇDEL 23 AL 27 DE  
MARÇDEL 30 AL 31 DE  
MARÇ

DILLUNS

LLENTIES (120g=2R)  
GUISADES AMB MILL  
(26g=0,5R)HAMBURGUESA  
VEGETAL AL FORN  
(1ut=1,5R) amb  
tomàquet amanit i olives  
+ SENSE PA

Fruita del temps (1R)

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA (65g=1R)ARRÒS (120g=3R) A LA  
CUBANA (salsa de  
tomàquet i ou dur) i  
amanida variada + SENSE  
PA

Fruita del temps (1R)

LLENTIES (240g=4R)  
GUISADES AMB  
VERDURESSALMÓ AMB SALS  
VERDA AL FORN amb  
enciam i olives + SENSE  
PA

Fruita del temps (1R)

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA (65g=1R)PIZZA CASOLANA DE  
TONYINA I FORMATGE  
(120g ración=3R) amb  
enciam i pastanaga  
+ SENSE PA

Fruita del temps (1R)

SETMANA  
SANTA

DIMARTS

PASTA ECO (180g=4R)  
A LA CARBONARA  
(Bacó, ceba, nata vegetal)GALL DINDI A LA  
LLIMONA amb enciam i  
pastanaga + SENSE PAiogurt natural S/SUCRE  
(125g=0,5R) + Fruita (0,5R)SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
(180g=4R)DAUS DE POLLASTRE A  
L'ALLET amb enciam i  
olives + SENSE PAiogurt natural S/SUCRE  
(125g=0,5R) + Fruita (0,5R)PASTA ECO (90g=2R)  
AMB BOLONYESA DE  
MONTANYANS  
(tomàquet, ceba i llenties  
30g=0,5R)NUGGETS DE POLLASTRE  
(5 UT=1,5R) amb enciam i  
cogombre + SENSE PAiogurt natural S/SUCRE  
(125g=0,5R) + Fruita (0,5R)MONGETES BLANQUES  
(180g=3R) A LA  
RIOJANATRUITA DE PATATA  
(65g=1R) amb enciam i  
tomàquet + SENSE PAiogurt natural S/SUCRE  
(125g=0,5R) + Fruita (0,5R)SETMANA  
SANTA

DIMECRES

PAELLA (160g=4R) DE  
VERDURES DE L'HORTBACALLÀ AL FORN  
amb salsa de tomàquet i  
ceba + SENSE PA

Fruita del temps (1R)

TASTET: TERSHI  
PATATES (228g=3,5R)  
ESTOFADES AMB  
VERDURESLLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ (8g farina=0,5R)  
amb enciam i blat de moro  
+ SENSE PA

Fruita del temps (1R)

COLIFLOR AMB PATATA  
(260g=4R)CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb tomàquet i blat de  
moro + SENSE PA

Fruita del temps (1R)

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA (90g=2R)GALL DE SANT PERE AL  
FORN AMB SAMFAINA i  
daus de patata al caliu  
(60g=2R) + SENSE PA

Fruita del temps (1R)

DIJOUS

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA (130g=2R)POLLASTRE ROSTIT  
amb compota de poma i  
patates fredes  
(60g=2R) + SENSE PA

Fruita del temps ECO (1R)

MONGETES BLANQUES  
(240g=4R) ESTOFADES  
AMB VERDURESMANDONGUILLES  
MIXTES amb salsa de  
tomàquet i ceba + SENSE  
PA

Fruita del temps ECO (1R)

ARRÒS (160g=4R) AMB  
VERDURETES DE  
L'HORT (ceba, pebrot,  
carbassó, pastanaga,  
xampinyons i tomàquet)TRUITA DE FORMATGE  
amb enciam i pastanaga +  
SENSE PA

Fruita del temps ECO (1R)

CIGRONS (180g=3R)  
ESTOFATS AMB DAUS  
DE PATATA (65g=1R)SALSITXES DE PORC AL  
FORN amb salsa de  
tomàquet i ceba + SENSE  
PA

Fruita del temps ECO (1R)

\*\*ES PESARÀ un cop  
cuits l'arròs, la pasta,  
la patata i els llegumsPOSTRES, 1R equival  
a:50g fruites sense pell:  
plàtan, raïm  
100g fruites amb pell:  
cirera, pruna, nectarina,  
pera.  
150g fruites sense pell:  
maduixa, meló, síndria,  
pinya  
150g fruites amb pell:  
kiwi, mandarina, poma,  
préssec, taronja, pinya  
200g fruites amb pell:  
albercoc, nespres

DIVENDRES

CIGRONS (180g=3R)  
ESTOFATS AMB  
VERDURETES DE  
L'HORTTRUITA DE PATATA  
(65g=1R) I CARBASSÓ  
amb enciam i pastanaga  
+ SENSE PA

Fruita del temps (1R)

BRÒQUIL AMB PATATA  
(195g=4R)RAGOUT DE GALL DINDI  
AMB XIRIVIA I  
PASTANAGA i couss couss  
(65g=1R) + SENSE PA

Fruita del temps (1R)

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA (195g=3R)GALL DINDI GUISAT  
AMB PORRO I  
PASTANAGA i couss couss  
(65g=1R) + SENSE PA

Fruita del temps (1R)

ARRÒS (160g=4R) AMB  
SALS DE TOMÀQUETPERNILETS DE  
POLLASTRE AMB  
HERBES PROVENÇALS  
AL FORN amb enciam i  
olives + SENSE PA

Fruita del temps (1R)

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% la pasta blanca ECO i un cop per setmana la poma ECO. 1 cop al mes la pasta serà integral. Tots els dies es serveix exclusivament pa integral.

S'utilitza oli de girasol altooleic per cuinar i oli d'oliva per amanir.

Els dimarts es serveix iogurt natural SENSE SUCRE elaborats per una cooperativa social.

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

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

Teno  
Cuina i lleure  
de proximitat

## MENÚ ESPECIAL

MARÇ

DEL 2 AL 6 DE  
MARÇDEL 9 AL 13 DE  
MARÇDEL 16 AL 20 DE  
MARÇDEL 23 AL 27 DE  
MARÇDEL 30 AL 31 DE  
MARÇ

DILLUNS

**ARRÒS AMB OLI**

**HAMBURGUESA  
VEGETAL AL FORN**

Fruita del temps

**ARRÒS AMB OLI**

**TRUITA DE PATATA**

Fruita del temps

**ARRÒS AMB OLI**

**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ**

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**  
(bròquil, pastanaga, porro,  
patata)

**PIZZA CASOLANA DE  
TONYINA I FORMATGE**

Fruita del temps

**SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

**PASTA AMB OLI**

**GALL DINDI AL FORN**

Fruita del temps

**PASTA AMB OLI**

**DAUS DE POLLASTRE AL  
FORN**

Fruita del temps

**PASTA AMB OLI**

**NUGGETS DE  
POLLASTRE**

Fruita del temps

**ARRÒS AMB OLI**

**TRUITA DE PATATA**

Fruita del temps

**SETMANA  
SANTA**

DIMECRES

**ARRÒS AMB OLI**

**BACALLÀ ENFARINAT  
CASOLÀ**

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI**  
**ARRÒS AMB OLI**

**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ**

Fruita del temps

**CREMA DE COLIFLOR  
AMB PATATA**

**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**

Fruita del temps

**PASTA AMB OLI**

**GALL DE SANT PERE  
ENFARINAT CASOLÀ** i  
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

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

**POLLASTRE ROSTIT** i  
patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**PASTA AMB OLI**

**MANDONGUILLES  
MIXTES (SENSE SALSÀ)**

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS AMB OLI**

**TRUITA DE PATATA**

Fruita del temps **ECO**

**PASTA AMB OLI**

**SALSITXES DE PORC AL  
FORN (SENSE SALSÀ)**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**PASTA AMB OLI**

**TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ**

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PATATA**

**RAGOUT DE GALL DINDI  
(SENSE SALSÀ) i** cous  
cous

Fruita del temps

**PASTA AMB OLI**

**GALL DINDI AL FORN  
(SENSE SALSÀ) i** cous  
cous

Fruita del temps

**ARRÒS AMB OLI**

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AMB  
HERBES PROVENÇALS  
AL FORN**

Fruita del temps

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ecològics** que utilitzem en els nostres menús són: 100% la pasta blanca **ECO** i un cop per setmana la poma **ECO**. 1 cop al mes la pasta serà integral. Tots els dies es serveix **exclusivament pa integral**.

S'utilitza oli de girasol altooleic per cuinar i oli d'oliva per amanir.

Els dimarts es serveix **iogurt natural** elaborats per una cooperativa social. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**

**Cuina i lleure  
de proximitat**

**SENSE GLUTEN + PROTEÏNA**  
**LLET DE VACA + SUCRE +**  
**XOCOLATA (R.V.) (F.V.)**

# Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE  
MARÇ

**MONGETES BLANQUES**  
**ESTOFADES AMB**  
**VERDURES** (sofregit de  
tomàquet natural)

**TRUITA A LA**  
**FRANCESA** amb  
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE  
MARÇ

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

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE  
MARÇ

**CIGRONS ESTOFATS**  
**AMB VERDURES** (sofregit  
de tomàquet natural)

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

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE  
MARÇ

**CREMA DE BRÒQUIL**  
**AMB PASTANAGA**  
(bròquil, pastanaga, porro,  
patata)

**PANINI CASOLÀ** DE  
**TONYINA** (tomàquet  
natural) I **S/FORMATGE**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE  
MARÇ

**SETMANA**  
**SANTA**

DIMARTS

**PASTA (S/GLUTEN) A**  
**LA CARBONARA** (ceba,  
nata vegetal)

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

logurt **VEGETAL DE**  
**SOJA (S/SUCRE)**

**SOPA DE BROU DE**  
**VERDURES AMB PASTA**  
**(S/GLUTEN)**

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

logurt **VEGETAL DE SOJA**  
**(S/SUCRE)**

**PASTA (S/GLUTEN) A LA**  
**NAPOLITANA** (sofregit de  
tomàquet natural, ceba)  
(s/formatge)

**POLLASTRE**  
**ARREBOSSAT CASOLÀ**  
**(S/GLUTEN)** amb enciam i  
cogombre

logurt **VEGETAL DE**  
**SOJA (S/SUCRE)**

**MONGETES BLANQUES**  
**ESTOFADES AMB**  
**VERDURES** (sofregit de  
tomàquet natural)

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i tomàquet

logurt **VEGETAL DE**  
**SOJA (S/SUCRE)**

**SETMANA**  
**SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES**  
**DE L'HORT** (sofregit de  
tomàquet natural)

**BACALLÀ AL FORN**  
amb salsa de tomàquet  
natural i ceba

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI**  
**PATATES ESTOFADES**  
**AMB VERDURES** (sofregit  
de tomàquet natural)

**LLUÇ ENFARINAT**  
**CASOLÀ (S/GLUTEN)**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA**

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU**  
**AMB PASTA**  
**(S/GLUTEN)**

**GALL DE SANT PERE AL**  
**FORN AMB SAMFAINA**  
(sofregit de tomàquet  
natural) i daus de patata  
al caliu

Fruita del temps

DIOUS

**CREMA VICHYSOISE**  
**S/CROSTONS** (Porro,  
patata, crema de llet  
vegetal)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES**  
**ESTOFADES AMB**  
**VERDURES** (sofregit de  
tomàquet natural)

**LLOM AL FORN** amb  
salsa de tomàquet natural  
i ceba

Fruita del temps **ECO**

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

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**CIGRONS ESTOFATS**  
**AMB DAUS DE PATATA**  
(sofregit de tomàquet  
natural)

**LLOM AL FORN** amb  
salsa de tomàquet natural  
i ceba

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS**  
**AMB VERDURETES DE**  
**L'HORT** (sofregit de  
tomàquet natural)

**TRUITA DE PATATA I**  
**CARBASSÓ** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**RAGOUT DE GALL DINDI**  
**AMB XIRIVIA I**  
**PASTANAGA** (sofregit de  
tomàquet natural) i arròs

Fruita del temps

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

**GALL DINDI GUISAT**  
**AMB PORRO I**  
**PASTANAGA** (sofregit de  
tomàquet natural) i arròs

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS**  
**DE TOMÀQUET NATURAL**

**PERNILETS DE**  
**POLLASTRE AMB**  
**HERBES PROVENÇALS**  
**AL FORN** amb enciam i  
olives

Fruita del temps

*Es comprovarà que no  
contingui cap  
ingredient o traça de:*  
**BLAT + PROTEÏNA**  
**DE LLET DE VACA +**  
**SUCRE + XOCOLATA**  
*ni derivats*

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% un cop per setmana la poma **ECO**. Tots els dies es serveix exclusivament **pa SENSE GLUTEN**.

S'utilitza oli de girasol altooleic per cuinar i oli d'oliva per amanir.

Els dimarts es serveix **iogurt VEGETAL**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
**Cuina i lleure**  
**de proximitat**

HALAL + NO GLUTEN +  
OU + LLENTIES +  
GAMBES + CACAUET  
(T.M.)



# Març

DEL 2 AL 6 DE  
MARÇ

DEL 9 AL 13 DE  
MARÇ

DEL 16 AL 20 DE  
MARÇ

DEL 23 AL 27 DE  
MARÇ

DEL 30 AL 31 DE  
MARÇ

DILLUNS

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

**\*PEIX BLANC (permès)  
AL FORN** amb  
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

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

**ARRÓS A LA CUBANA**  
(salsa de tomàquet i **daus  
de pollastre**) i amanida  
variada

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**  
(bròquil, pastanaga, porro,  
patata)

**PANINI CASOLÀ DE  
TONYINA I FORMATGE**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

**PASTA (S/GLUTEN,  
S/OU) A LA  
CARBONARA (ceba,  
nata vegetal)**

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

logurt natural

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
(S/GLUTEN, S/OU)**

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

logurt natural

**PASTA (S/GLUTEN,  
S/OU) A LA  
NAPOLITANA** (sofregit de  
tomàquet, ceba) (s/formatge)

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN, S/OU)** amb  
enciam i cogombre

logurt natural

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

**POLLASTRE AL FORN**  
amb enciam i tomàquet

logurt natural

**SETMANA  
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT**

**\*PEIX BLANC (permès)  
AL FORN** amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI**  
PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURES

**\*PEIX BLANC (permès)  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA**

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN, S/OU)**

**\*PEIX BLANC (permès)  
AL FORN AMB  
SAMFAINA** i daus de  
patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE  
S/CROSTONS** (Porro,  
patata, crema de llet  
vegetal)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb compota de poma i  
patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

**\*PEIX BLANC (permès)  
AL FORN** amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

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

**\*PEIX BLANC (permès)  
AL FORN** amb enciam i  
pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

**\*PEIX BLANC (permès)  
AL FORN** amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

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

**\*PEIX BLANC (permès)  
AL FORN** amb enciam i  
pastanaga

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**RAGOUT DE GALL DINDI  
AMB XIRIVIA I  
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**GALL DINDI GUISAT  
AMB PORRO I  
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

**ARRÓS AMB SALS  
DE TOMÀQUET**

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AMB  
HERBES PROVENÇALS**  
AL FORN amb enciam i  
olives

Fruita del temps

Es comprovarà que no  
contingui cap  
ingredient o traça de:  
**PORC + GLUTEN +  
OU + LLENTIES +  
GAMBES +  
CACAUET**

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% un cop per setmana la poma **ECO**. Tots els dies es serveix exclusivament **pa SENSE GLUTEN**.

S'utilitza oli de girasol altooleic per cuinar i oli d'oliva per amanir.

Els dimarts es serveix **iogurt natural** elaborats per una cooperativa social. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

Els peixos a servir són: **CUES DE RAP, ABADJO I SALMÓ**. S'evita servir altres peixos en el menú, donat que està envasat en una instal·lació on s'elaboren **CRUSTACIS** y **MOL·LUSCOS**.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# MONTANYANS

**SENSE LACTOSA + POMA +  
PINYA + PERA + RAÏM +  
PRUNA + MELMELADA + MEL  
+ SUCRE + ALMÍVAR (N.V.)**

## Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE  
MARÇ

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL** (sofregit de  
tomàquet natural)

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb  
tomàquet amanit i olives

**Fruita del temps**

DEL 9 AL 13 DE  
MARÇ

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

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

**Fruita del temps**

DEL 16 AL 20 DE  
MARÇ

**LLENTIES GUISADES  
AMB VERDURES** (sofregit  
de tomàquet natural)

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

**Fruita del temps**

DEL 23 AL 27 DE  
MARÇ

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**  
(bròquil, pastanaga, porro,  
patata)

**PANINI CASOLÀ DE  
TONYINA** (tomàquet  
natural) i **S/FORMATGE**  
amb enciam i pastanaga

**Fruita del temps**

DEL 30 AL 31 DE  
MARÇ

**SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

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

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

**logurt VEGETAL DE  
SOJA (S/SUCRE)**

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA**

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

**logurt VEGETAL DE SOJA  
(S/SUCRE)**

**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE  
MONTANYANS** (tomàquet  
natural, ceba i lletlies)

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i cogombre

**logurt VEGETAL DE  
SOJA (S/SUCRE)**

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES** (sofregit de  
tomàquet natural)

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i tomàquet

**logurt VEGETAL DE  
SOJA (S/SUCRE)**

**SETMANA  
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT** (sofregit de  
tomàquet natural)

**BACALLÀ AL FORN**  
amb salsa de tomàquet  
natural i ceba

**Fruita del temps**

**TASTET: TERSHI  
PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURES** (sofregit  
de tomàquet natural)

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

**Fruita del temps**

**COLIFLOR AMB PATATA**

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

**Fruita del temps**

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

**GALL DE SANT PERE AL  
FORN AMB SAMFAINA**  
(sofregit de tomàquet  
natural) i daus de patata  
al caliu

**Fruita del temps**

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE  
S/CROSTONS** (Porro,  
patata, crema de llet  
vegetal)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb patates fregides

**Fruita del temps ECO**

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES** (sofregit de  
tomàquet natural)

**LLOM AL FORN** amb  
salsa de tomàquet natural  
i ceba

**Fruita del temps ECO**

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

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i pastanaga

**Fruita del temps ECO**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**  
(sofregit de tomàquet  
natural)

**LLOM AL FORN** amb  
salsa de tomàquet natural  
i ceba

**Fruita del temps ECO**

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES DE  
L'HORT** (sofregit de  
tomàquet natural)

**TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ** amb  
enciam i pastanaga

**Fruita del temps**

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**RAGOUT DE GALL DINDI  
AMB XIRIVIA I  
PASTANAGA** (sofregit de  
tomàquet natural) i cous  
cous

**Fruita del temps**

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

**GALL DINDI GUISAT  
AMB PORRO I  
PASTANAGA** (sofregit de  
tomàquet natural) i cous  
cous

**Fruita del temps**

**ARRÒS AMB SALS  
DE TOMÀQUET NATURAL**

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AMB  
HERBES PROVENÇALS  
AL FORN** amb enciam i  
olives

**Fruita del temps**

*Es comprovarà  
que no contingui  
cap ingredient o  
traça de:  
**LACTOSA ni  
derivats***

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% la pasta blanca **ECO** i un cop per setmana la poma **ECO**. 1 cop al mes la pasta serà integral. Tots els dies es serveix **exclusivament pa integral (S/LACTOSA)**

S'utilitza oli de girasol altooleic per cuinar i oli d'oliva per amanir.

Els dimarts es serveix **iogurt VEGETAL**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# MONTANYANS

SENSE LLEGUMS +  
SENSE CARN (I.O.)

## Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE  
MARÇ

**ARRÒS SALTAT AMB  
VERDURES**

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb tomàquet amanit i  
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE  
MARÇ

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

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE  
MARÇ

**CREMA DE VERDURES**

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

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE  
MARÇ

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**  
(bròquil, pastanaga, porro,  
patata)

**PANINI CASOLÀ DE  
TONYINA I FORMATGE**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE  
MARÇ

**SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

**PASTA ECO A LA  
CARBONARA** (ceba,  
nata de vaca)

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb enciam  
i pastanaga

logurt natural

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA**

**\*PEIX BLANC A L'ALLET**  
amb enciam i olives

logurt natural

**PASTA INTEGRAL  
(S/SOJA) AMB  
NAPOLITANA I  
FORMATGE**

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i cogombre

logurt natural

**ARRÒS SALTAT AMB  
XAMPINYONS**

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i tomàquet

logurt natural

**SETMANA  
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT** (s/mongeta  
tendra, s/pèsols)

**BACALLÀ AL FORN**  
amb salsa de tomàquet i  
ceba

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI**  
**PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURES**  
(s/mongeta tendra, s/pèsols)

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

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA  
I BEIXAMEL**

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb tomàquet i blat de  
moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA**

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

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE  
S/CROSTONS** (Porro,  
patata, crema de llet  
vegetal)

**\*PEIX BLANC ROSTIT**  
amb compota de poma i  
patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**PASTA SALTADA AMB  
VERDURES**

**OUS DURS** amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

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

**TRUITA DE FORMATGE**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURES**  
(s/mongeta tendra,  
s/pèsols)

**OUS DURS** amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MINESTRA DE  
VERDURES**

**TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**RAGOUT DE \*PEIX  
BLANC AMB XIRIVIA I  
PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**\*PEIX BLANC GUISAT  
AMB PORRO I  
PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS  
DE TOMÀQUET**

**\*PEIX BLANC AMB  
HERBES PROVENÇALS  
AL FORN** amb enciam i  
olives

Fruita del temps

Es comprovarà  
que no contingui  
cap ingredient o  
traça de:  
**LLEGUMS NI  
CARN o derivats**

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% la pasta blanca **ECO** i un cop per setmana la poma **ECO**. 1 cop al mes la pasta serà integral (**S/SOJA**). Tots els dies es serveix **exclusivament pa integral (S/SOJA)**.

S'utilitza oli de girasol altooleic per cuinar i oli d'oliva per amanir.

Els dimarts es serveix **iogurt natural** elaborats per una cooperativa social. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# MONTANYANS

GLUTEN + LACTOSA (L.P.)

## Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE  
MARÇ

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb  
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE  
MARÇ

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

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE  
MARÇ

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE  
MARÇ

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**  
(bròquil, pastanaga, porro,  
patata)

**PANINI CASOLÀ DE  
TONYINA I  
S/FORMATGE** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE  
MARÇ

**SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

**PASTA (S/GLUTEN) A  
LA CARBONARA** (Bacó,  
ceba, nata vegetal)

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

**logurt VEGETAL DE  
SOJA (S/SUCRE)**

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
(S/GLUTEN)**

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

**logurt VEGETAL DE SOJA  
(S/SUCRE)**

**PASTA (S/GLUTEN) A LA  
NAPOLITANA** (sofregit de  
tomàquet, ceba) (s/formatge)

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam i  
cogombre

**logurt VEGETAL DE  
SOJA (S/SUCRE)**

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA**

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i tomàquet

**logurt VEGETAL DE  
SOJA (S/SUCRE)**

**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**

**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ (S/GLUTEN)**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA**

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)**

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

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE  
S/CROSTONS** (Porro,  
patata, crema de llet  
vegetal)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb compota de poma i  
patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

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

Fruita del temps **ECO**

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

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

**SALSITXES DE PORC AL  
FORN** amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

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

**TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**  
**RAGOUT DE GALL DINDI  
AMB XIRIVIA I  
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

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

**GALL DINDI GUISAT  
AMB PORRO I  
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS  
DE TOMÀQUET**

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AMB  
HERBES PROVENÇALS  
AL FORN** amb enciam i  
olives

Fruita del temps

*Es comprovarà  
que no contingui  
cap ingredient o  
traça de:  
**LACTOSA NI  
GLUTEN o  
derivats***

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% un cop per setmana la poma **ECO**. Tots els dies es serveix exclusivament **pa SENSE GLUTEN**.

S'utilitza oli de girasol altooleic per cuinar i oli d'oliva per amanir.

Els dimarts es serveix **logurt VEGETAL**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat