

TAGAMAMENT

Setembre

DEL 6 AL 8 DE
SETEMBRE

DE L'11 AL 15 DE
SETEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
SETEMBRE

DE 25 AL 29 DE
SETEMBRE

DILLUNS



FESTIU

ESPIRALS ECO AMB SOFREGIT DE VERDURES (tomàquet, ceba, pebrot verd i carbassó)
OUS ESTRELLATS AMB PATATA
amb amanida d'enciam **ECO**, cogombre i pastanaga
iogurt

AMANIDA VERDA ECO
ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB GALL D'INDI
iogurt

Visca l'espai del migdia! Aprenem i juguem en harmonia

DIMARTS



AMANIDA VARIADA (tomàquet, enciam **ECO** pipes de gira-sol, crostons, panses i olives)
ESPAGUETIS ECO A LA CARBONARA
iogurt

AMANIDA DE TOMÀQUET, CROSTONS, ENCIAM I OLIVES
HAMBURGUESA MIXTA amb patates fregides
Fruita del temps **ECO**

CIGRONS ECO AMB HORTALISSES (col, ceba, porro i pastanaga)
CROQUETES DE PERNIL amb amanida
Fruita del temps **ECO**



DIMECRES

ARRÒS ECO AMB SALSAS CASOLANA DE TOMÀQUET I PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN amb patates fregides
Fruita del temps **ECO**

ARRÒS ECO TRICOLOR (amb mongeta verda, pastanaga i blat de moro)
PEIX AL FORN amb patates, ceba i tomàquet al forn
Fruita del temps **ECO**

ARRÒS ECO ESTIL ASIÀTIC (amb saltat de pastanaga, ceba i carbassó)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb amanida de tomàquet, i olives
Fruita del temps

AMANIDA DE PATATA (pèsols, pastanaga i olives)
OUS A LA CATALANA (ou cuit amb sofregit de tomàquet, ceba i gratinats amb formatge)
Fruita del temps

Voleu descobrir nous sabors? Àpats saborosos i saludables!

DIJOUS

AMANIDA DE PASTA ECO (tomàquet, olives i blat de moro, amb vinagreta suau d'alvocat)
PEIX AL FORN amb amanida **ECO** de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps **ECO**

AMANIDA DE CIGRONS ECO (tomàquet, pebrot vermell i olives)
OUS FARCITS DE TONYINA I MAIONESA
Fruita del temps **ECO**

CREMA DE COLIFLOR amb crostons de pa torrat
AMANIDA DE LLENTIES ECO (tomàquet, pernil, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps **ECO**

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
PEIX FRESC AL FORN amb amanida d'enciam **ECO**, cogombrets i pastanaga
Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSÓ amb crostons de pa torrat
BOTIFARRA amb mongeta blanca saltada **ECO**
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA
POLLASTRE GUISAT AMB FARIGOLA amb enciam **ECO**, blat de moro i cogombre
Fruita del temps

AMANIDA RUSSA (pèsols, pastanaga cuita i olives, amb vinagreta suau de mostassa)
PEIX AL FORN amb amanida d'enciam **ECO**, tomàquet i formatge
Fruita del temps

CREMA DE MONGETA BLANCA ECO I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT Amb tomàquet amanida
Fruita del temps



Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat. Un cop al mes el llegum o la pasta serà ecològica i el iogurt també. Les carns i els pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@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 D'ESTIU

Espirals amb verdures saltades.

Sopa Freda de síndria i oli d'alfàbrega.

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i cogombre.

Ous durs amb humus i bastonets de pastanaga.

Crema tèbia de carbassó i formatge.

Pasta amb tomàquets, formatge, olives i orenga.

Amanida de patata amb cogombres, tomàquet i llenties.

Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i blat de moro.