

**SENSE PROTEÏNA  
LLET DE VACA, NI OU  
NI VEDELLA**

Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBRE

DEL 9 AL 13  
D'OCTUBRE

DEL 16 AL 20  
D'OCTUBRE

DEL 23 AL 27  
D'OCTUBRE

DEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

**ARRÒS ECO AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUET**

**PEIX PLANXA**  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps

**AMANIDA VARIADA**  
(tomàquet, enciams pipes  
de gira-sol, crostons,  
panses i olives)

**ESPAGUETIS S/OU ECO  
AMB BOLONYESA DE  
LLENTIES**

Fruita del temps

**PASTA INTEGRAL S/OU  
ECO AMB SOFREGIT DE  
VERDURES** (tomàquet,  
ceba, pebrot verd i carbassó)

**PEIX AL FORN**  
amb amanida d'enciam **ECO**,  
cogombre i pastanaga

Fruita del temps

**ARRÒS ECO DE PAGÈS**  
(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i brou d'au)

**POLLASTRE PLANXA  
AMB AMANIDA**

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET**

**PEIX PLANXA**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro

Fruita del temps

DIMARTS

**AMANIDA DE PASTA  
S/OU ECO**  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)

**LLOM PLANXA**  
amb pastanaga al forn

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS ECO TRICOLOR**  
(amb pèsols, pastanaga i  
blat de moro)

**PEIX AL FORN**  
amb patates, ceba i  
tomàquet al forn

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE TARDOR**  
(carbassa rostida amb  
enciam **ECO**, remolatxa,  
**S/LÀCTICS** i vinagreta de  
taronja)

**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
VEDURES**  
(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE MONGETA  
BLANCA ECO I VERDURES  
S/LÀCTICS**

**PEIX PLANXA**  
amb amanida de pastanaga,  
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

**LA CASTANYADA**  
**CREMA DE CARBASSA  
S/LÀCTICS**

amb crostons de pa torrat  
**LLOM PLANXA AMB  
XIPS DE MONIATO,  
REMOLATXA I XIRIVIA  
POSTRES S/LÀCTICS NI  
OU**

DIMECRES

**CREMA DE CARBASSÓ  
S/LÀCTICS**  
amb crostons de pa  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT S/OU  
CASOLÀ**  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro i  
olives

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES  
S/LÀCTICS**

**POLLASTRE AL FORN**  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps

**CREMA DE COLIFLOR  
S/LÀCTICS amb crostons  
de pa**

**LLOM ESTOFAT  
AMB PATATA**  
Fruita del temps

**TRINXAT DE PATATA,  
PASTANAGA I  
CARBASSA AMB OLI  
D'ALLS**

**CIGRONS ECO AMB  
HORTALISSES** (col, ceba,  
porro i pastanaga)

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA S/OU ECO**

**PEIX AMB SALSETA  
DE VERDURES I  
PATATA DAU**

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

**ARRÒS ECO AMB  
BOLETS** (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets )  
**GALL D'INDI AL FORN  
AMB POMA I CEBA**

Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS S/OU ECO A LA  
CASSOLA**

**PEIX FRESC A L'ALLET**  
amb amanida **ECO** blat  
de moro i olives

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA** (enciam **ECO**,  
pastanaga ratllada, olives,  
panses, crostons i vinagreta  
suau) **S/LÀCTICS**  
**LLENTIES ECO**  
**GUISADES AMB  
PASTANAGA, CEBA I  
PEBRE VERMELL I  
COSTELLA**  
Fruita del temps

FESTIU

**SOPA DE PASTA S/OU  
ECO**

**PEIX AL FORN**  
amb amanida d'enciam  
**ECO**, tomàquet  
**S/LÀCTICS**  
Fruita del temps

**VERDURA TRICOLOR**  
(pèsols, pastanaga i  
patata)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb amanida **ECO**


Fruita del temps

**\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI PROTEÏNA LLET DE VACA,  
NI OU NI VEDELLA**

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com

 @tenomenjadors

 @Teno\_menjadors

 @tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat



**SENSE PROTEÏNA  
LLET DE VACA, NI OU  
NI BLAT**

Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBRE

DEL 9 AL 13  
D'OCTUBRE

DEL 16 AL 20  
D'OCTUBRE

DEL 23 AL 27  
D'OCTUBRE

DEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUET

**PEIX PLANXA**  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps

AMANIDA\* VARIADA  
(tomàquet, enciams pipes  
de gira-sol, **crostons**  
**S/ GLUTEN**, panses i  
olives)

ESPAGUETIS **S/ GLUTEN**  
**S/ OU ECO** AMB  
**TOMÀQUET I TONYINA**  
Fruita del temps

PASTA **S/ GLUTEN S/ OU**  
**ECO** AMB SOFREGIT DE  
VERDURES (tomàquet,  
ceba, pebrot verd i carbassó)

**PEIX AL FORN**  
amb amanida d'enciam **ECO**,  
cogombre i pastanaga  
Fruita del temps

ARRÒS **ECO** DE PAGÈS  
(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i brou d'au)

**POLLASTRE PLANXA**  
**AMB AMANIDA**

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB  
TOMÀQUET

**PEIX PLANXA**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro

Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA DE PASTA  
**S/ GLUTEN S/ OU ECO**  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)

**LLOM PLANXA**  
amb pastanaga al forn

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** TRICOLOR  
(amb pèsols, pastanaga i  
blat de moro)

**PEIX AL FORN**  
amb patates, ceba i  
tomàquet al forn

Fruita del temps **ECO**

AMANIDA DE TARDOR

(carbassa rostida amb  
enciam **ECO**, remolatxa,  
**S/ LÀCTICS** i vinagreta de  
taronja)

**MONGETES BLANQUES**  
**ECO** ESTOFADES AMB  
VEDURES

(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)  
Fruita del temps **ECO**

CREMA DE MONGETA  
BLANCA **ECO** I VERDURES  
**S/ LÀCTICS**

**PEIX PLANXA**  
amb amanida de pastanaga,  
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA  
**S/ LÀCTICS**

amb crostons de pa torrat

**S/ GLUTEN**

**LLOM PLANXA** AMB  
XIPS DE MONIATO,  
REMOLATXA I XIRIVIA  
**POSTRES S/ LÀCTICS**  
**S/ BLAT NI OU**

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ  
**S/ LÀCTICS**

amb crostons de pa  
**S/ GLUTEN**

**POLLASTRE**  
**ARREBOSSAT S/ GLUTEN**

**S/ OU CASOLÀ**  
amb amanida de pastanaga,  
blat de moro i olives  
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES  
**S/ LÀCTICS**

**POLLASTRE AL FORN**  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps

CREMA DE COLIFLOR  
**S/ LÀCTICS** amb crostons  
de pa **S/ GLUTEN**

**VEDELLA ESTOFADA\***  
AMB PATATA  
Fruita del temps

TRINXAT DE PATATA,  
PASTANAGA I  
CARBASSA AMB OLI  
D'ALLS

**CIGRONS ECO** AMB  
HORTALISSES (col, ceba,  
porro i pastanaga)  
Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
**S/ GLUTEN S/ OU ECO**  
**PEIX** AMB SALSETA  
DE VERDURES I  
PATATA DAU

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

ARRÒS **ECO** AMB  
BOLETS (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets)  
GALL D'INDI AL FORN  
AMB POMA I CEBA  
Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS S/ GLUTEN**  
**S/ OU ECO** A LA  
CASSOLA  
**PEIX FRESC** A L'ALLET  
amb amanida **ECO** blat  
de moro i olives

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

AMANIDA (enciam **ECO**,  
pastanaga ratllada, olives,  
panses, crostons i vinagreta  
suau) **S/ LÀCTICS**

**MONGETES**  
**BLANQUES ECO**  
GUISADES AMB  
PASTANAGA, CEBA I  
PEBRE VERMELL I  
COSTELLA  
Fruita del temps

FESTIU

SOPA DE PASTA  
**S/ GLUTEN S/ OU ECO**

**PEIX AL FORN**  
amb amanida d'enciam  
**ECO**, tomàquet  
**S/ LÀCTICS**  
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR  
(pèsols, pastanaga i  
patata)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb amanida **ECO**

\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI PROTEÏNA LLET DE VACA,  
NI OU NI BLAT

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com

 @tenomenjadors

 @Teno\_menjadors

 @tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

## SENSE OU

## Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBREDEL 9 AL 13  
D'OCTUBREDEL 16 AL 20  
D'OCTUBREDEL 23 AL 27  
D'OCTUBREDEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS ECO AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUETPEIX PLANXA  
amb amanida ECO  
logurtAMANIDA VARIADA  
(tomàquet, enciams pipes  
de gira-sol, crostons,  
panses i olives)  
ESPAGUETIS S/OU ECO  
AMB BOLONYESA DE  
LLENTIES  
logurtPASTA INTEGRAL ECO  
AMB SOFREGIT DE  
VERDURES (tomàquet,  
ceba, pebrot verd i carbassó)  
PEIX AL FORN  
amb amanida d'enciam ECO,  
cogombre i pastanaga  
logurtARRÒS ECO DE PAGÈS  
(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i brou d'au)  
POLLASTRE PLANXA  
AMB AMANIDA  
logurtARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET  
  
PEIX PLANXA  
amb enciam ECO i blat de  
moro  
  
Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA DE PASTA  
S/OU ECO  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)  
LLOM PLANXA  
amb pastanaga al forn

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO TRICOLOR  
(amb pèsols, pastanaga i  
blat de moro)  
PEIX AL FORN  
amb patates, ceba i  
tomàquet al forn

Fruita del temps ECO

AMANIDA DE TARDOR  
(carbassa rostida amb enciam  
ECO, daus de formatge i  
vinagreta de taronja)  
LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURES  
(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)  
Fruita del temps ECOCREMA DE MONGETA  
BLANCA ECO I VERDURES  
  
PEIX PLANXA  
amb amanida de pastanaga,  
enciam ECO i olives

Fruita del temps ECO

LA CASTANYADA  
CREMA DE CARBASSA  
amb crostons de pa torrat  
BOTIFARRA\* AMB XIPS  
DE MONIATO,  
REMOLATXA I XIRIVIA

POSTRES S/OU

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ  
amb crostons de pa  
POLLASTRE  
ARREBOSSAT S/OU  
CASOLÀ  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro  
i olives  
Fruita del tempsCREMA DE VERDURES  
  
POLLASTRE AL FORN  
amb amanida ECO  
  
Fruita del tempsCREMA DE COLIFLOR  
amb crostons de pa  
  
VEDELLA ESTOFADA  
AMB PATATA  
Fruita del tempsTRINXAT DE PATATA,  
PASTANAGA I  
CARBASSA AMB OLI  
D'ALLSCIGRONS ECO AMB  
HORTALISSES (col, ceba,  
porro i pastanaga)  
Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA S/OU ECOPEIX AMB SALSETA  
DE VERDURES I  
PATATA DAU

Fruita del temps ECO

FESTIU

ARRÒS ECO AMB  
BOLETS (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets)  
GALL D'INDI AL FORN  
AMB CEBA I POMA  
Fruita del temps ECOFIDEUS S/OU ECO A LA  
CASSOLA DE  
VERDURESPEIX FRESC A L'ALLET  
amb amanida ECO blat  
de moro i olives  
Fruita del temps ECO

DIVENDRES

AMANIDA (enciam ECO,  
pastanaga ratllada, olives,  
panses, crostons,  
formatge\* a daus i  
vinagreta suau)  
LLENTIES ECO  
GUISADES AMB  
PASTANAGA, CEBA I  
PEBRE VERMELL I  
COSTELLA  
Fruita del temps

FESTIU

SOPA DE PASTA S/OU  
ECOPEIX AL FORN  
amb amanida d'enciam  
ECO, tomàquet i  
formatge\*  
Fruita del tempsVERDURA TRICOLOR  
(pèsols, pastanaga i  
patata)POLLASTRE ROSTIT  
amb amanida ECO  
  
Fruita del temps

\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI OU

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com

f @tenomenjadors

t @Teno\_menjadors

i @tenomenjadors

Teno  
Cuina i lleure  
de proximitat

**SENSE OU, LLEGUMS,  
ALVOCAT PEIX I FRUITS SECS  
ni LLET DE VACA NI GLUTEN**

# Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBRE

DEL 9 AL 13  
D'OCTUBRE

DEL 16 AL 20  
D'OCTUBRE

DEL 23 AL 27  
D'OCTUBRE

DEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

**ARRÒS ECO AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE PLANXA**  
amb amanida **ECO**  
Fruita del temps

**ESPAGUETIS S/GLUTEN  
S/OU ECO AMB  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE PLANXA  
AMB AMANIDA**  
  
Fruita del temps

**PASTA S/GLUTEN S/OU  
ECO AMB SOFREGIT DE  
VERDURES** (tomàquet,  
ceba, pebrot verd i carbassó)  
**POLLASTRE PLANXA**  
amb amanida d'enciam **ECO**,  
cogombre i pastanaga  
Fruita del temps

**ARRÒS ECO DE PAGÈS**  
(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i brou d'au)  
**POLLASTRE PLANXA  
AMB AMANIDA**  
Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET**  
  
**POLLASTRE PLANXA**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro  
  
Fruita del temps

DIMARTS

**AMANIDA DE PASTA  
S/GLUTEN S/OU ECO**  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)  
**LLOM PLANXA**  
amb pastanaga al forn  
  
Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS ECO TRICOLOR**  
(amb **BROCOLI** pastanaga  
i blat de moro) **S/PÈSOLS**  
**LLOM PLANXA**  
amb patates, ceba i  
tomàquet al forn  
  
Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE TARDOR**  
(carbassa rostida amb  
enciam **ECO**, remolatxa,  
**S/LÀCTICS** i vinagreta de  
taronja)  
**LLOM PLANXA**  
**AMB POMA I CEBA**  
Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES  
S/LÀCTICS**  
**LLOM PLANXA**  
amb amanida de pastanaga,  
enciam **ECO** i olives  
  
Fruita del temps **ECO**

**LA CASTANYADA**  
**CREMA DE CARBASSA  
S/LÀCTICS**  
amb crostons de pa **torrat**  
**S/GLUTEN**  
**LLOM PLANXA AMB**  
**XIPS DE MONIATO,**  
**REMOLATXA I XIRIVIA**  
Fruita del temps

DIMECRES

**CREMA DE CARBASSÓ  
S/LÀCTICS** amb crostons  
de pa **S/GLUTEN**  
**POLLASTRE**  
**ARREBOSSAT S/GLUTEN  
S/OU CASOLÀ**  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro i  
olives  
Fruita del temps

**ESPINACS AMB PATATA**  
  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb amanida **ECO**  
  
Fruita del temps

**CREMA DE COLIFLOR  
S/LÀCTICS** amb crostons  
de pa **S/GLUTEN**  
**VEDELLA ESTOFADA\***  
**AMB PATATA**  
Fruita del temps

**TRINXAT DE PATATA,  
PASTANAGA I  
CARBASSA AMB OLI  
D'ALLS**  
  
**POLLASTRE PLANXA  
AMB AMANIDA\***  
  
Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
S/GLUTEN S/OU ECO**  
  
**LLOM PLANXA AMB  
SALSETA DE  
VERDURES I PATATA  
DAU S/PÈSOLS**  
Fruita del temps **ECO**

FESTIU

**ARRÒS ECO AMB  
BOLETS** (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets)  
**S/PÈSOLS**  
**GALL D'INDI AL FORN  
AMB CEBA I POMA**  
Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS S/GLUTEN  
S/OU ECO A LA  
CASSOLA**  
**GALL D'INDI PLANXA**  
amb amanida **ECO** blat  
de moro i olives  
  
Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA** (enciam **ECO**,  
pastanaga ratllada, olives,,  
crostons **S/GLUTEN**,  
**S/LÀCTICS** vinagreta suau)  
**GALL D'INDI PLANXA  
AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

FESTIU

**SOPA DE PASTA  
S/GLUTEN S/OU ECO**  
  
**POLLASTRE PLANXA**  
amb amanida d'enciam  
**ECO**, tomàquet i  
**S/LÀCTICS**  
Fruita del temps


**VERDURA TRICOLOR**  
(**BROCOLI**, pastanaga i i  
patata) **S/PÈSOLS**  
  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb amanida **ECO**  
  
Fruita del temps

**\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI OU, LLEGUMS, ALVOCAT,  
LÀCTICS. GLUTEN, PEIX NI FRUITS SECS**

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com

 @tenomenjadors

 @Teno\_menjadors

 @tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

SENSE FRUITS  
SECS

Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBREDEL 9 AL 13  
D'OCTUBREDEL 16 AL 20  
D'OCTUBREDEL 23 AL 27  
D'OCTUBREDEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUET**PEIX PLANXA**  
amb amanida **ECO**  
logurtAMANIDA VARIADA  
(tomàquet, enciams,  
crostons, i olives)  
ESPAGUETIS **ECO** AMB  
BOLONYESA DE  
LLENTIES  
logurt**PASTA INTEGRAL\* ECO**  
AMB SOFREGIT DE  
VERDURES (tomàquet,  
ceba, pebrot verd i carbassó)  
**PEIX AL FORN**  
amb amanida d'enciam **ECO**,  
cogombre i pastanaga  
logurtARRÒS **ECO** DE PAGÈS  
(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i brou d'au)  
**OUS A LA CATALANA**  
(ou cuit amb sofregit de  
tomàquet, ceba i gratinats  
amb formatge)  
logurtARRÒS **ECO** AMB  
TOMÀQUET**PEIX PLANXA**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro

Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA DE PASTA **ECO**  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)  
**OUS REMENATS AMB**  
**PERNIL\***  
amb pastanaga al fornFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** TRICOLOR  
(amb pèsols, pastanaga i  
blat de moro)  
**PEIX AL FORN**  
amb patates, ceba i  
tomàquet al fornFruita del temps **ECO**AMANIDA DE TARDOR  
(carbassa rostida amb enciam  
**ECO**, daus de formatge i  
vinagreta de taronja)  
**LLENTIES ECO**  
**ESTOFADES AMB**  
VEDURES  
(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)  
Fruita del temps **ECO**CREMA DE MONGETA  
BLANCA **ECO** I VERDURES  
**PEIX PLANXA**  
amb amanida de pastanaga,  
enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO****LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA  
amb crostons de pa torrat  
**BOTIFARRA\* AMB XIPS**  
DE MONIATO,  
REMOLATXA I XIRIVIAPA DE PESSIC DE  
MONIATO\*

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ  
amb crostons de pa  
POLLASTRE  
ARREBOSSAT  
CASOLÀ  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro  
i olives  
Fruita del tempsCREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
amb amanida **ECO**  
Fruita del tempsCREMA DE COLIFLOR  
amb crostons de pa  
VEDELLA ESTOFADA  
AMB PATATA  
Fruita del tempsTRINXAT DE PATATA,  
PASTANAGA I  
CARBASSA AMB OLI  
D'ALLS**CIGRONS ECO** AMB  
HORTALISSES (col, ceba,  
porro i pastanaga)  
Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA **ECO****PEIX AMB SALSETA**  
DE VERDURES I  
PATATA DAUFruita del temps **ECO**

FESTIU

ARRÒS **ECO** AMB  
BOLETS (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets)  
GALL D'INDI AL FORN  
AMB CEBA I POMA  
Fruita del temps **ECO****FIDEUS ECO** A LA  
CASSOLA DE  
VERDURES\***PEIX FRESC A L'ALLET**  
amb amanida **ECO** blat  
de moro i olives  
Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA** (enciam **ECO**,  
pastanaga ratllada, olives,  
crostons, formatge a daus i  
vinagreta suau)**LLENTIES ECO**  
GUISADES AMB  
PASTANAGA, CEBA I  
PEBRE VERMELL I  
COSTELLA  
Fruita del temps

FESTIU

SOPA DE PASTA **ECO**  
**PEIX AL FORN**  
amb amanida d'enciam  
**ECO**, tomàquet i  
formatge  
Fruita del tempsVERDURA TRICOLOR  
(pèsols, pastanaga i  
patata)**POLLASTRE ROSTIT**  
amb amanida **ECO**  
Fruita del temps

\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI FRUITS SECS

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

f @tenomenjadors

t @Teno\_menjadors

i @tenomenjadors

SENSE LACTOSA

Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBREDEL 9 AL 13  
D'OCTUBREDEL 16 AL 20  
D'OCTUBREDEL 23 AL 27  
D'OCTUBREDEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUETPEIX PLANXA  
amb amanida **ECO**  
logurt **S/LACTOSA**AMANIDA VARIADA  
(tomàquet, enciams pipes  
de gira-sol, crostons,  
panses i olives)  
ESPAGUETIS **ECO** AMB  
BOLONYESA DE  
LLENTIES  
logurt **S/LACTOSA**PASTA INTEGRAL **ECO**  
AMB SOFREGIT DE  
VERDURES (tomàquet,  
ceba, pebrot verd i carbassó)  
TRUITA DE PATATA  
amb amanida d'enciam **ECO**,  
cogombre i pastanaga  
logurt **S/LACTOSA**ARRÒS **ECO** DE PAGÈS  
(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i brou d'au)  
OUS A LA CATALANA  
(ou cuit amb sofregit de  
tomàquet, ceba i gratinats  
amb formatge  
**S/LACTOSA**)  
logurt **S/LACTOSA**ARRÒS **ECO** AMB  
TOMÀQUET  
SEITONS EN TEMPURA  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro  
Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA DE PASTA **ECO**  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)  
OUS REMENATS AMB  
PERNIL  
amb pastanaga al forn  
Fruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** TRICOLOR  
(amb pèsols, pastanaga i  
blat de moro)  
PEIX AL FORN  
amb patates, ceba i  
tomàquet al forn  
Fruita del temps **ECO**AMANIDA DE TARDOR  
(carbassa rostida amb enciam  
**ECO**, remolatxa, daus de  
formatge **S/LACTOSA** i  
vinagreta de taronja)  
LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB  
VEDURES  
(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)  
Fruita del temps **ECO**CREMA DE MONGETA  
BLANCA **ECO** I VERDURES  
CALAMARS A LA ROMANA  
amb amanida de pastanaga,  
enciam **ECO** i olives  
Fruita del temps **ECO**LA CASTANYADA  
CREMA DE CARBASSA\*  
amb crostons de pa torrat  
BOTIFARRA\* AMB XIPS  
DE MONIATO,  
REMOLATXA I XIRIVIA  
PA DE PESSIC DE  
MONIATO **S/LACTOSA**

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ\*  
amb crostons de pa  
POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro i  
olives  
Fruita del tempsCREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
amb amanida **ECO**  
Fruita del tempsCREMA DE COLIFLOR\*  
amb crostons de pa  
VEDELLA ESTOFADA  
AMB PATATA  
Fruita del tempsTRINXAT DE PATATA,  
PASTANAGA I  
CARBASSA AMB OLI  
D'ALLS  
CIGRONS **ECO** AMB  
HORTALISSES (col, ceba,  
porro i pastanaga)  
Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA **ECO**  
PEIX AMB SALSETA  
DE VERDURES I  
PATATA DAU  
Fruita del temps **ECO**

FESTIU

ARRÒS **ECO** AMB  
BOLETS (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets)  
GALL D'INDI AL FORN  
AMB CEBA I POMA  
Fruita del temps **ECO**FIDEUS **ECO** A LA  
CASSOLA DE  
VERDURES  
PEIX FRESC A L'ALLET  
amb amanida **ECO** blat  
de moro i olives  
Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

AMANIDA (enciam **ECO**,  
pastanaga ratllada, olives,  
panses, crostons, formatge  
**S/LACTOSA** a daus i vinagreta  
suau)  
LLENTIES **ECO** GUISADES  
AMB PASTANAGA, CEBA  
I PEBRE VERMELL I  
COSTELLA  
Fruita del temps

FESTIU

SOPA DE PASTA **ECO**  
PEIX AL FORN  
amb amanida d'enciam  
**ECO**, tomàquet i  
formatge  
Fruita del tempsVERDURA TRICOLOR  
(pèsols, pastanaga i  
patata)  
POLLASTRE ROSTIT  
amb amanida **ECO**  
Fruita del temps

\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI LACTOSA

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com

f @tenomenjadors

t @Teno\_menjadors

i @tenomenjadors

Teno  
Cuina i lleure  
de proximitat

SENSE  
GLUTEN

Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBREDEL 9 AL 13  
D'OCTUBREDEL 16 AL 20  
D'OCTUBREDEL 23 AL 27  
D'OCTUBREDEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUET**PEIX PLANXA**  
amb amanida **ECO**  
logurtAMANIDA VARIADA  
(tomàquet, enciams pipes  
de gira-sol, **crostons**  
**S/GLUTEN**, panses i  
olives)**ESPAGUETIS S/GLUTEN**  
**ECO AMB TOMÀQUET I**  
**TONYINA**  
logurt**ESPIRALS S/GLUTEN ECO**  
**AMB SOFREGIT DE**  
**VERDURES** (tomàquet,  
ceba, pebrot verd i carbassó)  
**TRUITA DE PATATA**  
amb amanida d'enciam **ECO**,  
cogombre i pastanaga  
logurt**ARRÒS ECO** DE PAGÈS  
(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i brou d'au)  
**OUS A LA CATALANA**  
(ou cuit amb sofregit de  
tomàquet, ceba i gratinats  
amb formatge)  
logurt**ARRÒS ECO** AMB  
TOMÀQUET**PEIX PLANXA**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro

Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA DE **PASTA**  
**S/GLUTEN ECO**  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)  
**OUS REMENATS AMB**  
**PERNIL\***  
amb pastanaga al fornFruita del temps **ECO****ARRÒS ECO** TRICOLOR  
(amb pèsols, pastanaga i  
blat de moro)  
**PEIX AL FORN**  
amb patates, ceba i  
tomàquet al fornFruita del temps **ECO**AMANIDA DE TARDOR  
(carbassa rostida amb  
enciam **ECO**, remolatxa, daus  
de formatge i vinagreta de  
taronja)**MONGETES BLANQUES**  
**ECO ESTOFADES AMB**  
**VEDURES**  
(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)  
Fruita del temps **ECO****CREMA DE MONGETA**  
**BLANCA ECO I VERDURES****PEIX PLANXA**  
amb amanida de pastanaga,  
enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO****LA CASTANYADA****CREMA DE CARBASSA**  
amb crostons de **pa torrat**  
**S/GLUTEN**  
**BOTIFARRA \*AMB XIPS**  
**DE MONIATO,**  
**REMOLATXA I XIRIVIA**  
**POSTRES S/GLUTEN**

DIMECRES

**CREMA DE CARBASSÓ**  
amb crostons de pa  
**S/GLUTEN**  
**POLLASTRE**  
**ARREBOSSAT S/GLUTEN**  
**CASOLÀ**  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro i  
olives  
Fruita del temps**CREMA DE VERDURES**  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb amanida **ECO**  
Fruita del temps**CREMA DE COLIFLOR**  
amb crostons de pa  
**S/GLUTEN**  
**VEDELLA ESTOFADA\***  
**AMB PATATA**  
Fruita del temps**TRINXAT DE PATATA,**  
**PASTANAGA I**  
**CARBASSA AMB OLI**  
**D'ALLS**  
**CIGRONS ECO** AMB  
**HORTALISSES** (col, ceba,  
porro i pastanaga)  
Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU**  
AMB **PASTA S/GLUTEN**  
**ECO**  
**PEIX AMB SALSETA**  
**DE VERDURES I**  
**PATATA DAU**  
Fruita del temps **ECO**

FESTIU

**ARRÒS ECO** AMB  
**BOLETS** (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets)  
**GALL D'INDI AL FORN**  
**AMB CEBA I POMA**  
Fruita del temps **ECO****FIDEUS S/GLUTEN ECO**  
**A LA CASSOLA****PEIX FRESC A L'ALLET**  
amb amanida **ECO** blat  
de moro i olivesFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

AMANIDA (enciam **ECO**,  
pastanaga ratllada, olives,  
panses, **crostons S/GLUTEN**,  
formatge a daus i vinagreta  
suau)  
**MONGETES BLANQUES**  
**ECO GUISADES AMB**  
**PASTANAGA, CEBA I**  
**PEBRE VERMELL I**  
**COSTELLA**  
Fruita del temps

FESTIU

**SOPA DE PASTA**  
**S/GLUTEN ECO****PEIX AL FORN**  
amb amanida d'enciam  
**ECO**, tomàquet i  
formatge  
Fruita del temps**VERDURA TRICOLOR**  
(pèsols, pastanaga i  
patata)**POLLASTRE ROSTIT**  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps

\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI GLUTEN

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com

f @tenomenjadors

t @Teno\_menjadors

i @tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

## SENSE CARN

## Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBREDEL 9 AL 13  
D'OCTUBREDEL 16 AL 20  
D'OCTUBREDEL 23 AL 27  
D'OCTUBREDEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUETBUNYOLS DE  
BACALLÀ  
amb amanida **ECO**  
logurtAMANIDA VARIADA  
(tomàquet, enciams pipes  
de gira-sol, crostons,  
panses i olives)ESPAGUETIS **ECO** AMB  
BOLONYESA DE  
LLENTIES  
logurtESPIRALS **ECO** AMB  
SOFREGIT DE VERDURES(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i carbassó)  
PEIX AL FORN  
amb amanida d'enciam **ECO**,  
cogombre i pastanaga  
logurtARRÒS **ECO** DE PAGÈS(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i brou  
**VEGETAL**)  
OUS A LA CATALANA  
(ou cuit amb sofregit de  
tomàquet, ceba i gratinats  
amb formatge)  
logurtARRÒS **ECO** AMB  
TOMÀQUETSEITONS EN TEMPURA  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro

Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA DE PASTA **ECO**  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)OUS REMENATS AMB  
**VERDURES**  
amb pastanaga al fornFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** TRICOLOR  
(amb pèsols, pastanaga i  
blat de moro)PEIX AL FORN  
amb patates, ceba i  
tomàquet al fornFruita del temps **ECO**

AMANIDA DE TARDOR

(carbassa rostida amb  
enciam **ECO**, remolatxa, daus  
de formatge i vinagreta de  
taronja)LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB  
VEDURES(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)  
Fruita del temps **ECO**CREMA DE MONGETA  
BLANCA **ECO** I VERDURESCALAMARS A LA ROMANA  
amb amanida de pastanaga,  
enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA  
amb crostons de pa torrat  
**MONGETES BLANQUES**  
**SALTADES**  
AMB XIPS DE  
MONIATO, REMOLATXA  
I XIRIVIA  
PA DE PESSIC DE  
MONIATO

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ  
amb crostons de pa  
**PEIX ARREBOSSAT**  
CASOLÀ  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro  
i olives  
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps

CREMA DE COLIFLOR  
amb crostons de pa**PEIX A LA PLANXA**  
AMB PATATA  
Fruita del tempsTRINXAT DE PATATA,  
PASTANAGA I  
CARBASSA AMB OLI  
D'ALLSCIGRONS **ECO** AMB  
HORTALISSES (col, ceba,  
porro i pastanaga)  
Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU  
**VEGETAL** AMB PASTA  
**ECO**PEIX AMB SALSETA  
DE VERDURES I  
PATATA DAU  
Fruita del temps **ECO**

FESTIU

ARRÒS **ECO** AMB  
BOLETS (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets)  
**TRUITA FRANCESA**  
Amb amanida  
Fruita del temps **ECO**FIDEUS **ECO** A LA  
CASSOLA DE  
VERDURES  
PEIX FRESC A L'ALLET  
amb amanida **ECO** blat  
de moro i olivesFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

AMANIDA (enciam **ECO**,  
pastanaga ratllada, olives,  
panses, crostons, formatge  
a daus i vinagreta suau)LLENTIES **ECO**  
GUISADES AMB  
PASTANAGA, CEBÀ I  
PEBRE VERMELL I  
**SJCARN**  
Fruita del temps

FESTIU

SOPA DE PASTA **ECO**  
**BROU VEGETAL**PEIX AL FORN  
amb amanida d'enciam  
**ECO**, tomàquet i  
formatge  
Fruita del tempsVERDURA TRICOLOR  
(pèsols, pastanaga i  
patata)**PEIX PLANXA**  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps

Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i  
amanida i dos cops per setmana la fruita.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Un cop al mes es servirà peix fresc.

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

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure  
de proximitat



## OVOLACTOVEGETARIÀ

## Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBREDEL 9 AL 13  
D'OCTUBREDEL 16 AL 20  
D'OCTUBREDEL 23 AL 27  
D'OCTUBREDEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUET**HAMBURGUESA  
VEGETAL**  
amb amanida **ECO**  
logurtAMANIDA VARIADA  
(tomàquet, enciams pipes  
de gira-sol, crostons,  
panses i olives)  
**ESPAGUETIS ECO** AMB  
**BOLONYESA DE  
LLENTIES**  
logurt**ESPIRALS ECO** AMB  
**SOFREGIT DE VERDURES**  
(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i carbassó)  
**TRUITA DE PATATA**  
amb amanida d'enciam **ECO**,  
cogombre i pastanaga  
logurt**ARRÒS ECO** DE PAGÈS  
(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i **VEGETAL**)  
**OUS A LA CATALANA**  
(ou cuit amb sofregit de  
tomàquet, ceba i gratinats  
amb formatge)  
logurt**ARRÒS ECO** AMB  
**TOMÀQUET**  
  
**TRUITA FRANCESA**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro  
  
Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA DE PASTA **ECO**  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)  
**OUS REMENATS AMB  
VERDURES**  
amb pastanaga al fornFruita del temps **ECO****ARRÒS ECO** TRICOLOR  
(amb pèsols, pastanaga i  
blat de moro)  
**SEITÀ PLANXA**  
amb patates, ceba i  
tomàquet al fornFruita del temps **ECO****AMANIDA DE TARDOR**  
(carbassa rostida amb  
enciam **ECO**, remolatxa, daus  
de formatge i vinagreta de  
taronja)  
**LLENTIES ECO**  
**ESTOFADES AMB  
VEDURES**  
(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)  
Fruita del temps **ECO****CREMA DE MONGETA  
BLANCA ECO** I VERDURES  
  
**HAMBURGUESA VEGETAL**  
amb amanida de pastanaga,  
enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO****LA CASTANYADA**  
**CREMA DE CARBASSA**  
amb crostons de pa torrat  
**MONGETES BLANQUES**  
**SALTADES** AMB XIPS DE  
**MONIATO, REMOLATXA  
I XIRIVIA**  
**PA DE PESSIC DE  
MONIATO**

DIMECRES

**CREMA DE CARBASSÓ**  
amb crostons de pa  
**SEITÀ ARREBOSSAT  
CASOLÀ**  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro  
i olives  
Fruita del temps**CREMA DE VERDURES**  
  
**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida **ECO**  
  
Fruita del temps**CREMA DE COLIFLOR**  
amb crostons de pa  
  
**SEITÀ ESTOFAT AMB  
PATATA**  
Fruita del temps**TRINXAT DE PATATA,  
PASTANAGA I  
CARBASSA AMB OLI  
D'ALLS**  
  
**CIGRONS ECO** AMB  
**HORTALISSES** (col, ceba,  
porro i pastanaga)

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU  
VEGETAL AMB PASTA  
ECO****TRUITA DE VERDURES  
PATATA DAU**Fruita del temps **ECO**

FESTIU

**SALTAT DE VERDURES****ARRÒS ECO** AMB  
**BOLETS** (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets i  
tofu)  
Fruita del temps **ECO****FIDEUS ECO** A LA  
CASSOLA DE  
VERDURES**TRUITA DE VERDURES  
AMB AMANIDA**Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA** (enciam **ECO**,  
pastanaga ratllada, olives,  
panses, crostons, formatge  
a daus i vinagreta suau)  
**LLENTIES ECO**  
**GUISADES AMB  
PASTANAGA, CEBA I  
PEBRE VERMELL I  
S/CARN**  
Fruita del temps

FESTIU

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

Fruita del temps

**VERDURA TRICOLOR**  
'(pèsols, pastanaga i  
patata)**TOFU AMB VERDURES**  
amb patata caliu

Fruita del temps



VEGÀ

Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBREDEL 9 AL 13  
D'OCTUBREDEL 16 AL 20  
D'OCTUBREDEL 23 AL 27  
D'OCTUBREDEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA CASOLANA DE  
TOMÀQUET**HAMBURGUESA  
VEGETAL**  
amb amanida **ECO**  
logurt **VEGETAL  
S/LÀCTICS**AMANIDA VARIADA  
(tomàquet, enciams pipes  
de gira-sol, crostons,  
panses i olives)  
ESPAGUETIS **ECO** AMB  
BOLONYESA DE  
LLENTIES  
logurt **VEGETAL  
S/LÀCTICS****AMANIDA VARIADA**  
**ESPIRALS ECO AMB  
SOFREGIT DE VERDURES I  
TOFU** (tomàquet, ceba,  
pebrot verd i carbassó)  
logurt **VEGETAL S/LÀCTICS****AMANIDA VARIADA**  
ARRÒS **ECO** DE PAGÈS  
(sofregit de tomàquet i ceba  
amb coliflor i pastanaga i  
**SEITÀ**)  
logurt **VEGETAL S/LÀCTICS**ARRÒS **ECO** AMB  
TOMÀQUET  
**AMANIDA DE LLENTIES**  
Fruita del temps

DIMARTS

**CREMA DE VERDURES I  
TOFU**  
AMANIDA DE PASTA **ECO**  
(tomàquet, olives i blat de  
moro, amb vinagreta suau)Fruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** TRICOLOR  
(amb pèsols, pastanaga i  
blat de moro)  
**SEITÀ PLANXA**  
amb patates, ceba i  
tomàquet al fornFruita del temps **ECO**AMANIDA DE TARDOR  
(carbassa rostida amb  
enciam **ECO**, remolatxa,  
**s/làctics** vinagreta de taronja)  
**LLENTIES ECO**  
**ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)  
Fruita del temps **ECO****CREMA DE MONGETA  
BLANCA ECO I VERDURES**  
**HAMBURGUESA VEGETAL**  
amb amanida de pastanaga,  
enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO****LA CASTANYADA**  
**CREMA DE CARBASSA**  
amb crostons de pa torrat  
**MONGETES BLANQUES  
SALTADES AMB XIPS DE  
MONIATO, REMOLATXA  
I XIRIVIA**  
**POSTRES S/OU NI LLET**

DIMECRES

**CREMA DE CARBASSÓ**  
amb crostons de pa  
**SEITÀ ARREBOSSAT  
CASOLÀ**  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro  
i olives  
Fruita del temps**CREMA DE VERDURES**  
**CIGRONS ECO AMB  
VERDURES**  
Fruita del temps**CREMA DE COLIFLOR**  
amb crostons de pa  
**SEITÀ ESTOFAT AMB  
PATATA**  
Fruita del temps**TRINXAT DE PATATA,  
PASTANAGA I CARBASSA  
AMB OLI D'ALLS**  
**CIGRONS ECO AMB  
HORTALISSES** (col, ceba,  
porro i pastanaga)  
Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU  
VEGETAL AMB PASTA  
ECO**  
**TOFU AMB  
VERDURES PATATA  
DAU**  
Fruita del temps **ECO**

FESTIU

**SALTAT DE VERDURES**  
**ARRÒS ECO AMB  
BOLETS** (amb saltat de  
pastanaga, ceba, bolets i  
tofu)  
Fruita del temps **ECO****FIDEUS ECO A LA CASSOLA  
DE VERDURES****LLENTIES AMB VERDURES**Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

AMANIDA (enciam **ECO**,  
pastanaga ratllada, olives,  
panses, crostons,  
**S/LÀCTICS** i vinagreta suau)  
**LLENTIES ECO**  
**GUISADES AMB  
PASTANAGA, CEBA I  
PEBRE VERMELL I  
S/CARN**  
Fruita del temps

FESTIU

**SOPA DE PASTA ECO  
BROU VEGETAL**  
**CIGRONS AMB  
VERDURES**  
Fruita del temps**VERDURA TRICOLOR**  
(pèsols, pastanaga i patata)**TOFU AMB VERDURES**  
amb patata caliu

Fruita del temps

