

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
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)
OUS A LA CATALANA
(ou cuit amb sofregit de
tomàquet, ceba i gratinats
amb formatge)
logurtARRÒS **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 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

CALAMARS A LA ROMANA
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 XIRIVIA

PA 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'ALLSCIGRONS **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
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 **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 tempsEls 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

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

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 TARDOR-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 lletíes, 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 lletíes 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.