

**SENSE PROTEÏNA  
LLET DE VACA, NI OU  
(si traces)**

# Desembre

TAGAMANENT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE  
DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE  
DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE  
DESEMBRE

DILLUNS



ARRÒS ECO MELÓS AMB  
VERDURES I BOLETS

PEIX A LA PLANXA amb  
enciam ECO i tomàquet

logurt VEGETAL / Fruita  
del temps ECO

MACARRONS (S/OU)  
ECO INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET  
(S/GRATINAR)

\*POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb tomàquet i pastanaga

logurt VEGETAL / Fruita  
del temps ECO

CREMA DE VERDURES  
ECO (S/LÀCTICS)

PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU) amb  
amanida ECO

logurt VEGETAL / Fruita  
del temps ECO

Al fred,  
un àpat  
calent.  
Llegums,  
viandes i  
caldos

DIMARTS



TALLARINES (S/OU) ECO  
NAPOLITANA  
(S/LÀCTICS)

POLLASTRE GUISAT AL  
ROMANÍ amb amanida  
ECO

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES ECO

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET

LLOM AL FORN  
amb amanida d'enciams  
ECO i olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES



FESTIU

SOPA DE PEIX AMB  
ARRÒS ECO

POLLASTRE A LA  
LLIMONA amb cuscús  
(S/OU) / pasta (s/ou)

Fruita del temps ECO

DINAR DE NADAL  
ESCUDELLA DE BROU  
D'AU AMB GALETS  
(S/OU) I CIGRONS ECO

POLLASTRE A LA  
CATALANA (amb prunes)  
amb \*patates xips

\*POSTRES NADALENCES  
(S/LÀCTICS) / POSTRES  
(S/LÀCTICS, S/OU)

Productes  
frescos i de  
temporada

DIJOUS



FESTIU

CIGRONS AMB  
VERDURETES ECO

PEIX A LA MARINERA  
amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

DIVENDRES



CIGRONS ECO AMB  
VERDURES

GALL DINDI AL FORN  
amb patata i pastanaga

Fruita del temps ECO



FESTIU

CREMA DE CARBASSA  
(S/LÀCTICS)

FRICANDÓ DE GALL  
DINDI

Fruita del temps ECO



**\*\*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**

# Desembre

TAGAMANENT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE  
DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE  
DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE  
DESEMBRE

DILLUNS



ARRÒS ECO MELÓS AMB  
VERDURES I BOLETS

PEIX A LA PLANXA amb  
enciament ECO i tomàquet

logurt VEGETAL / Fruita  
del temps ECO

MACARRONS (S/OU,  
S/GLUTEN) ECO AMB  
TOMÀQUET  
(S/GRATINAR)

\*POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN, S/OU) amb  
tomàquet i pastanaga

logurt VEGETAL / Fruita  
del temps ECO

CREMA DE VERDURES  
ECO (S/LÀCTICS)

PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU,  
S/GLUTEN) amb  
amanida ECO

logurt VEGETAL / Fruita  
del temps ECO

Al fred,  
un àpat  
calent.  
Llegums,  
viandes i  
caldos

DIMARTS



TALLARINES (S/OU,  
S/GLUTEN) ECO  
NAPOLITANA  
(S/LÀCTICS)

POLLASTRE GUISAT AL  
ROMANÍ amb amanida  
ECO

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

MONGETES  
BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES ECO

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET

LLOM AL FORN  
amb amanida d'enciament  
ECO i olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES



FESTIU

SOPA DE PEIX AMB  
ARRÒS ECO

POLLASTRE A LA  
LLIMONA amb cuscús  
(S/OU, S/GLUTEN) /  
pasta (s/ou, s/gluten)

Fruita del temps ECO

DINAR DE NADAL  
ESCUDELLA DE BROU  
D'AU AMB GALETES  
(S/OU, S/GLUTEN) I  
CIGRONS ECO

POLLASTRE A LA  
CATALANA (amb prunes)  
amb \*patates xips

\*POSTRES NADALENCES  
(S/LÀCTICS) / POSTRES  
(S/LÀCTICS, S/OU)

Productes  
frescos i de  
temporada

DIJOUS



FESTIU

CIGRONS AMB  
VERDURETES ECO

PEIX A LA MARINERA  
amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

DIVENDRES



CIGRONS ECO AMB  
VERDURES

GALL DINDI AL FORN  
amb patata i pastanaga

Fruita del temps ECO

FESTIU

CREMA DE CARBASSA  
(S/LÀCTICS)

FRICANDÓ DE GALL  
DINDI (S/GLUTEN)

Fruita del temps 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

# Desembre

TAGAMANENT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE DESEMBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** MELÓS AMB VERDURES I BOLETS

**PEIX A LA PLANXA** amb enciam **ECO** i tomàquet

logurt

MACARRONS (**S/OU**) **ECO** INTEGRALS AMB TOMÀQUET GRATINATS

**\*POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (SOU)** amb tomàquet i pastanaga

logurt

CREMA DE VERDURES **ECO**

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ (**S/OU**) amb amanida **ECO**

logurt

DIMARTS

TALLARINES (**S/OU**) **ECO** CARBONARA

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES **ECO**

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB TOMÀQUET

**\*SALSITXES S/OU AL FORN** amb amanida d'enciams **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS **ECO**

POLLASTRE A LA LLIMONA amb cuscús

Fruita del temps **ECO**

**DINAR DE NADAL** ESCUDELLA AMB GALETS (**S/OU**) I CIGRONS **ECO**

POLLASTRE A LA CATALANA (amb prunes) amb **\*patates xips**

POSTRES NADALENCES (**S/OU**) / **\*POSTRES LÀCTICS**

DIJOUS

FESTIU

CIGRONS AMB VERDURETES **ECO**

PEIX A LA MARINERA amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

CIGRONS **ECO** AMB VERDURES

GALL DINDI AL FORN amb patata i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

FRICANDÓ DE VEDELLA

Fruita del temps **ECO**

Al fred, un àpat calent. Llegums, viandes i caldos



Productes frescos i de temporada



**\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI OU**

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

## Teno

Cuina i lleure de proximitat

TAGAMANENT

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

Desembre

DILLUNS

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE  
DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE  
DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE  
DESEMBRE

ARRÒS ECO MELÓS AMB  
VERDURES I BOLETS

LLOM A LA PLANXA amb  
enciarni ECO i tomàquet

Fruita del temps ECO

MACARRONS (S/OU,  
S/GLUTEN) ECO AMB  
TOMÀQUET  
(S/GRATINAR)

\*POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/OU, S/GLUTEN) amb  
tomàquet i pastanaga

Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES  
ECO (S/LÀCTICS)

POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/OU, S/GLUTEN) amb  
amanida ECO

Fruita del temps ECO

Al fred,  
un àpat  
calent.  
Llegums,  
viandes i  
caldos

DIMARTS

TALLARINES (S/OU,  
S/GLUTEN) ECO  
NAPOLITANA  
(S/LÀCTICS)

POLLASTRE GUISAT AL  
ROMANÍ amb amanida  
ECO

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

GALL DINDI ESTOFAT  
AMB VERDURES ECO

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET

LLOM AL FORN  
amb amanida d'enciarni  
ECO i olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB  
ARRÒS ECO

POLLASTRE A LA  
LLIMONA amb cuscús  
(S/OU, S/GLUTEN) /  
pasta (s/ou, s/gluten)

Fruita del temps ECO

DINAR DE NADAL  
ESCUDELLA DE BROU  
D'AU AMB GALETS  
(S/OU, S/GLUTEN)

POLLASTRE A LA  
CATALANA (S/ PRUNES,  
S/PINYONS) amb  
\*patates xips

\*POSTRES (S/LÀCTICS,  
S/OU)

Productes  
frescos i de  
temporada

DIJOUS

FESTIU

PATATES AMB  
VERDURETES ECO

LLOM A LA PLANXA  
amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

PATATES AMB  
VERDURES

GALL DINDI AL FORN  
amb patata i pastanaga

Fruita del temps ECO

FESTIU

CREMA DE CARBASSA  
(S/LÀCTICS)

FRICANDÓ DE  
VEDELLA (S/GLUTEN)

Fruita del temps ECO



**\*\*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

Desembre

TAGAMANENT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE DESEMBRE

DILLUNS

ARRÒS ECO MELÓS AMB VERDURES I BOLETS

PEIX A LA PLANXA amb enciam ECO i tomàquet

logurt

MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET GRATINATS

\*POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet i pastanaga

logurt

CREMA DE VERDURES ECO

\*PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ amb amanida ECO

logurt

Al fred, un àpat calent. Llegums, viandes i caldos

DIMARTS

TALLARINES ECO CARBONARA (\*BACÓ)

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECO

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET

\*SALSITXES AL FORN amb amanida d'enciams ECO i olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS ECO

POLLASTRE A LA LLIJONA amb cuscús

Fruita del temps ECO

DINAR DE NADAL ESCUDELLA AMB GALETES I CIGRONS ECO

POLLASTRE A LA CATALANA (amb prunes, S/PINYONS) amb \*patates xips

\*POSTRES NADALENCES (S/FRUITS SECS) / POSTRES LÀCTICS

Productes frescos i de temporada

DIJOUS

FESTIU

CIGRONS AMB VERDURETES ECO

PEIX A LA MARINERA amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

CIGRONS ECO AMB VERDURES

GALL DINDI AL FORN amb patata i pastanaga

Fruita del temps ECO

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

FRICANDÓ DE VEDELLA

Fruita del temps ECO

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

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

Teno  
Cuina i lleure de proximitat



SENSE LACTOSA

Desembre

TAGAMANENT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE  
DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE  
DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE  
DESEMBRE

DILLUNS

ARRÒS ECO MELÓS AMB  
VERDURES I BOLETS

PEIX A LA PLANXA amb  
enciam ECO i tomàquet

logurt S/LACTOSA

MACARRONS ECO  
INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET GRATINATS  
Formatge S/LACTOSA

\*POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb tomàquet i pastanaga

logurt S/LACTOSA

CREMA DE VERDURES  
ECO S/LACTOSA

\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ amb amanida  
ECO

logurt S/LACTOSA

Al fred,  
un àpat  
calent.  
Llegums,  
viandes i  
caldos

DIMARTS

TALLARINES ECO  
CARBONARA S/LACTOSA

POLLASTRE GUISAT AL  
ROMANÍ amb amanida  
ECO

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES ECO

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET

\*SALSITXES S/LACTOSA  
AL FORN amb amanida  
d'enciams ECO i olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE PEIX AMB  
ARRÒS ECO

POLLASTRE A LA  
LLIMONA amb cuscús

Fruita del temps ECO

DINAR DE NADAL  
ESCUDELLA AMB  
GALETS I CIGRONS ECO

POLLASTRE A LA  
CATALANA (amb prunes)  
amb \*patates xips

POSTRES NADALENCES  
S/LACTOSA

Productes  
frescos i de  
temporada

DIJOUS

FESTIU

CIGRONS AMB  
VERDURETES ECO

PEIX A LA MARINERA  
amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

CIGRONS ECO AMB  
VERDURES

GALL DINDI AL FORN  
amb patata i pastanaga

Fruita del temps ECO

FESTIU

CREMA DE CARBASSA  
S/LACTOSA

FRICANDÓ DE  
VEDELLA

Fruita del temps ECO

\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI LACTOSA

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

Teno  
Cuina i lleure  
de proximitat



SENSE  
GLUTEN

# Desembre

TAGAMANENT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE  
DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE  
DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE  
DESEMBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** MELÓS AMB  
VERDURES I BOLETS

**PEIX A LA PLANXA** amb  
enciam **ECO** i tomàquet

logurt

MACARRONS **ECO**  
**S/GLUTEN** AMB  
TOMÀQUET GRATINATS

**\*POLLASTRE**  
**ARREBOSSAT CASOLÀ**  
**S/GLUTEN** amb tomàquet  
i pastanaga

logurt

CREMA DE VERDURES  
**ECO**

**\*PEIX ARREBOSSAT**  
**CASOLÀ S/GLUTEN** amb  
amanida **ECO**

logurt

Al fred,  
un àpat  
calent.  
Llegums,  
viandes i  
caldos

DIMARTS

TALLARINES **S/GLUTEN**  
**ECO** CARBONARA

POLLASTRE GUISAT AL  
ROMANÍ amb amanida  
**ECO**

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

**MONGETES**  
**BLANQUES**  
ESTOFADES AMB  
VERDURES **ECO**

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB  
TOMÀQUET

**\*SALSITXES S/GLUTEN**  
AL FORN amb amanida  
d'enciams **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE PEIX AMB  
ARRÒS **ECO**

POLLASTRE A LA  
LLIMONA amb cuscús  
**S/GLUTEN / pasta**  
**S/GLUTEN**

Fruita del temps **ECO**

**DINAR DE NADAL**  
ESCUDELLA AMB  
GALETS **S/GLUTEN** I  
CIGRONS **ECO**

POLLASTRE A LA  
CATALANA (amb prunes)  
**S/GLUTEN** amb patates  
xips

**\*POSTRES NADALENCES**  
**S/GLUTEN**

Productes  
frescos i de  
temporada

DIJOUS

FESTIU

CIGRONS AMB  
VERDURETES **ECO**

PEIX A LA MARINERA  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

CIGRONS **ECO** AMB  
VERDURES

GALL DINDI AL FORN  
amb patata i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

FRICANDÓ DE  
VEDELLA **S/GLUTEN**

Fruita del temps **ECO**



**\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI GLUTEN**

Telèfon de menjador: 665009476

email: menjadortaga@gmail.com



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat



SENSE CARN

# Desembre

TAGAMANENT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE DESEMBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** MELÓS AMB VERDURES I BOLETS

HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam **ECO** i tomàquet

logurt

MACARRONS **ECO** INTEGRALS AMB TOMÀQUET GRATINATS

**CROQUETES DE BACALLÀ** amb tomàquet i pastanaga

logurt

CREMA DE VERDURES **ECO**

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ amb amanida **ECO**

logurt

Al fred,  
un àpat  
calent.  
Llegums,  
viandes i  
caldos

DIMARTS

TALLARINES **ECO** CARBONARA (**S/BACÓ**)

**PEIX** GUISAT AL ROMANÍ amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES **ECO**

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB TOMÀQUET

**TRUITA A LA FRANCESA** amb amanida d'enciams **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

**SOPA DE BROU DE VERDURES AMB ARRÒS ECO**

**PEIX A LA LLIMONA** amb cuscús

Fruita del temps **ECO**

**DINAR DE NADAL** ESCUDELLA **AMB BROU DE VERDURES** GALETES I CIGRONS **ECO**

**PEIX A LA CATALANA** (amb prunes) amb patates xips

POSTRES NADALENCES

Productes  
frescos i de  
temporada

DIJOUS

FESTIU

CIGRONS AMB VERDURETES **ECO**

**PEIX A LA MARINERA** amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**TRICOLOR DE VERDURES**

CIGRONS **ECO** AMB VERDURES amb patata i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

**PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA**

Fruita del temps **ECO**

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

Desembre

TAGAMANENT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE  
DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE  
DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE  
DESEMBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** MELÓS AMB  
VERDURES I BOLETS

HAMBURGUESA  
VEGETAL amb enciam  
**ECO** i tomàquet

logurt

MACARRONS **ECO**  
INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET GRATINATS

**CROQUETES VEGETALS**  
amb tomàquet i pastanaga

logurt

CREMA DE VERDURES  
**ECO**

**TOFU ARREBOSSAT  
CASOLÀ** amb amanida  
**ECO**

logurt

Al fred,  
un àpat  
calent.  
Llegums,  
viandes i  
caldos

DIMARTS

TALLARINES **ECO**  
CARBONARA (**S/BACÓ**)

**TOFU** GUISAT AL  
ROMANÍ amb amanida  
**ECO**

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES **ECO**

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB  
TOMÀQUET

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb amanida d'enciams  
**ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB  
ARRÒS ECO**

**SEITÀ A LA LLIMONA**  
amb cuscús

Fruita del temps **ECO**

**DINAR DE NADAL**  
ESCUDELLA **AMB BROU  
DE VERDURES** GALETES I  
CIGRONS **ECO**

**SEITÀ A LA CATALANA**  
(amb prunes)  
amb patates xips

\*POSTRES NADALENCES

Productes  
frescos i de  
temporada

DIJOUS

FESTIU

**MINISTRA DE  
VERDURES**

CIGRONS AMB  
VERDURETES **ECO**  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**TRICOLOR DE  
VERDURES**

CIGRONS **ECO** AMB  
VERDURES amb patata  
i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

**PÈSOLS SALTEJATS  
AMB CEBA**

Fruita del temps **ECO**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat



VEGÀ

# Desembre

TAGAMANENT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE DESEMBRE

DILLUNS



ARRÒS ECO MELÓS AMB VERDURES I BOLETS

SEITÀ A LA PLANXA amb enciam ECO i tomàquet

logurt VEGETAL / Fruita del temps ECO

MACARRONS (S/OU) ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET (S/GRATINAR)

TOFU ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU) amb tomàquet i pastanaga

logurt VEGETAL / Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES ECO (S/LÀCTICS)

TOFU ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU) amb amanida ECO

logurt VEGETAL / Fruita del temps ECO

Al fred, un àpat calent. Llegums, viandes i caldos

DIMARTS



TALLARINES (S/OU) ECO NAPOLITANA (S/LÀCTICS)

TOFU GUISAT AL ROMANÍ amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECO

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET

TOFU AL FORN amb amanida d'enciams ECO i olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES



FESTIU

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB ARRÒS ECO

SEITÀ A LA LLIMONA amb cuscús (S/OU) / pasta (s/ou)

Fruita del temps ECO

DINAR DE NADAL ESCUDELLA DE BROU DE VERDURES AMB GALETES (S/OU) I CIGRONS ECO

SEITÀ A LA CATALANA (amb prunes) amb \*patates xips

\*POSTRES NADALENCES (S/LÀCTICS) / POSTRES (S/LÀCTICS, S/OU)

Productes frescos i de temporada

DIJOUS



FESTIU

MINISTRA DE VERDURES

CIGRONS AMB VERDURETES ECO amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

DIVENDRES



TRICOLOR DE VERDURES

CIGRONS ECO AMB VERDURES amb patata i pastanaga

Fruita del temps ECO

FESTIU

CREMA DE CARBASSA (S/LÀCTICS)

PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA

Fruita del temps ECO



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

# Teno

Cuina i lleure de proximitat