

TAGAMANENT

# Desembre

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 PERNIL amb tomàquet i pastanaga

logurt

CREMA DE VERDURES **ECO**

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ amb amanida **ECO**

logurt

ARRIBA  
L'hivern a  
l'espai  
del  
migdia

DIMARTS

TALLARINES **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 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

Tastarem  
cremes i  
caldos  
per  
escalfar-  
nos

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**



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

## A l'escola han dinat

## A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

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.