

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

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENER

DEL 15 AL 19 DE
GENER

DEL 22 AL 26 DE
GENER

DEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUET

GALL DINDI AL FORN
amb verdures saltejades

logurt **VEGETAL**

AMANIDA VARIADA
ECO (s/formatge)

LLENTIES **ECO** A LA
RIOJANA
(S/CANSALADA,
S/XORIÇO)

logurt **VEGETAL**

MACARRONS (S/OU)
INTEGRALS **ECO** AMB
TOMÀQUET I
S/FORMATGE

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

logurt **VEGETAL**

TALLARINES (S/OU)
ECO A LA NAPOLITANA
(S/FORMATGE)

PEIX AL FORN
amb verdures

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

ESPIRALS (S/OU) **ECO**
AMB SOFREGIT DE
VERDURES
(S/FORMATGE)

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ
amb tomàquet, olives i
blat de moro

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES

FRICANDÓ DE GALL
DINDI
amb xampinyons i
amanida

Fruita del temps **ECO**

AMANIDA VARIADA **ECO**
(s/formatge)

POTATGE DE CIGRONS
ECO AMB PASTANAGA I
BRÒQUIL

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS TRICOLOR
(pèsols, pastanaga i blat
de moro)

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam **ECO**, *crostons i
s/formatge) (s/pollastre)

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS (carbassa,
tomàquet, ceba,
pastanaga)

**GALL DINDI A LA
PLANXA** amb amanida
ECO

Fruita del temps

PÈSOLS **ECO** AMB
PATATES

GALL DINDI AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURAS

PEIX A LA ROMANA
(S/OU) amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

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

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot verd,
pèsols,)

LLOM AMB SALSA DE
TOMÀQUET I CEBA

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

LLOM AL FORN
amb enciam **ECO** amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

Nou any i
noves
receptes!

Cuina i
productes
de
proximitat

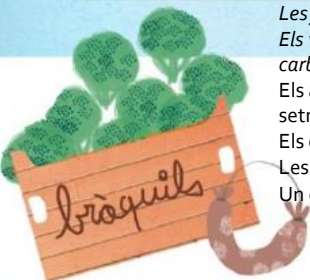
Es comprovarà
que no contingui
cap ingredient o
traça de:
**PROTEÏNA DE
LLET DE VACA.
VEDELLA I OU o
derivats**



Les fruites són de temporada i proximitat : Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per
setmana la fruita.

Els dilluns es serveix **iogurt d'origen de derivats vegetals**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: **LLUÇ, FOGONER**



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

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENER

DEL 15 AL 19 DE
GENER

DEL 22 AL 26 DE
GENER

DEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUET

GALL DINDI AL FORN
amb verdures saltejades

logurt **VEGETAL**

AMANIDA VARIADA
ECO (s/formatge)

**MONGETES BLANQUES
ECO A LA RIOJANA**
(S/CANSALADA,
S/XORIÇO)

logurt **VEGETAL**

MACARRONS (S/OU,
S/GLUTEN) **ECO** AMB
TOMÀQUET I
S/FORMATGE

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

logurt **VEGETAL**

TALLARINS (S/OU,
S/GLUTEN) **ECO** A LA
NAPOLITANA
(S/FORMATGE)

PEIX AL FORN
amb verdures

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

ESPIRALS (S/OU,
S/GLUTEN) **ECO** AMB
SOFREGIT DE
VERDURES
(S/FORMATGE)

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ**
amb tomàquet, olives i
blat de moro

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES

FRICANDÓ DE GALL
DINDI **S/GLUTEN**
amb xampinyons i
amanida

Fruita del temps **ECO**

AMANIDA VARIADA **ECO**
(s/formatge)

POTATGE DE CIGRONS
ECO AMB PASTANAGA I
BRÒQUIL

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS TRICOLOR
(pèsols, pastanaga i blat
de moro)

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam **ECO**, *crostons
S/GLUTEN i s/formatge)
(s/pollastre)

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS (carbassa,
tomàquet, ceba,
pastanaga)

**GALL DINDI A LA
PLANXA** amb amanida
ECO

Fruita del temps

PÈSOLS **ECO** AMB
PATATES

GALL DINDI AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURAS

PEIX A LA ROMANA
(S/OU, S/GLUTEN) amb
amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (S/OU,
S/GLUTEN) **ECO**

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot verd,
pèsols,)

**LLOM AMB SALSA DE
TOMÀQUET I CEBA**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

LLOM AL FORN
amb enciam **ECO** amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

Nou any i
noves
receptes!

Cuina i
productes
de
proximitat

Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **PROTEÏNA DE
LLET DE VACA.
VEDELLA, BLAT, NI
OU o derivats**



Les fruites són de temporada i proximitat : Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per
setmana la fruita.

Es serveix **pa SENSE GLUTEN**.

Els dilluns es serveix **iogurt d'origen de derivats vegetals**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

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

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: **LLUÇ, FOGONER**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE OU

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERDEL 15 AL 19 DE
GENERDEL 22 AL 26 DE
GENERDEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUET**GALL DINDI AL FORN**
amb verdures saltejades

iogurt natural

AMANIDA VARIADA
ECOLLENTIES **ECO** A LA
RIOJANA
(*CANSALADA,
*XORIÇO)

iogurt natural

MACARRONS (**S/OU**)
INTEGRALS **ECO** AMB
TOMÀQUET I
FORMATGEPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(**S/OU**) amb amanida
ECO

iogurt natural

TALLARINES (**S/OU**) **ECO**
A LA NAPOLITANAPEIX AL FORN
amb verdures

iogurt natural

DIMARTS

ESPIRALS (**S/OU**) **ECO**
AMB SOFREGIT DE
VERDURESPOLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ
amb tomàquet, olives i
blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURESFRICANDÓ DE GALL
DINDI
amb xampinyons i
amanidaFruita del temps **ECO**AMANIDA VARIADA
ECOPOTATGE DE CIGRONS
ECO AMB PASTANAGA
I BRÒQUILFruita del temps **ECO**ARRÒS TRICOLOR
(pèsols, pastanaga i blat de
moro)**POLLASTRE AL FORN** amb
amanidaFruita del temps **ECO**

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam **ECO**, pollastre,
*crostons i formatge)
(s/pollastre)MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS (carbassa,
tomàquet, ceba,
pastanaga)**GALL DINDI A LA
PLANXA** amb amanida
ECO

Fruita del temps

PÈSOLS **ECO** AMB
PATATES**GALL DINDI AL FORN**
amb amanida

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURAS

PEIX A LA ROMANA
(**S/OU**) amb amanida **ECO**Fruita del temps **ECO**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (**S/OU**) **ECO**PEIX AL FORN
amb patates fregidesFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols,)*MANDONGUILLES
MIXTES AMB SALSAS DE
TOMÀQUET I CEBASFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES*SALSITXES DE PORC AL
FORN
amb enciam **ECO** amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

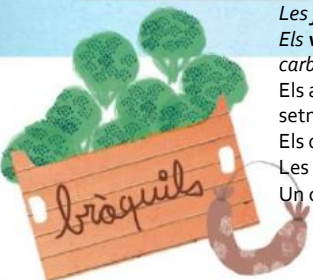
Nou any i
noves
receptes!Cuina i
productes
de
proximitat*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **OU** o derivats*

Les fruites són de temporada i proximitat : Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per
setmana la fruita.

Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir

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

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: LLUÇ, FOGONER



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

Gener



DEL 8 AL 12 DE
GENER

DEL 15 AL 19 DE
GENER

DEL 22 AL 26 DE
GENER

DEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUET

GALL DINDI AL FORN
amb verdures saltejades

logurt **VEGETAL (NO SOJA)**,
/ Fruita del temps

**PASTA ECO AMB
TOMÀQUET
(S/FORMATGE)**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb amanida

logurt **VEGETAL (NO
SOJA)**, / Fruita del
temps

**MACARRONS (S/OU,
S/GLUTEN) ECO AMB
TOMÀQUET I
S/FORMATGE**

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

logurt **VEGETAL (NO
SOJA)**, / Fruita del temps

**TALLARINES (S/OU,
S/GLUTEN) ECO A LA
NAPOLITANA
(S/FORMATGE)**

LLOM AL FORN
amb verduretes

logurt **VEGETAL (NO
SOJA)**, / Fruita del
temps

DIMARTS

**ESPIRALS (S/OU,
S/GLUTEN) ECO AMB
SOFREGIT DE
VERDURES
(S/FORMATGE)**

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb tomàquet,
olives i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES (s/pèsols)**

**FRICANDÓ DE GALL
DINDI S/GLUTEN**
amb xampinyons i
amanida

Fruita del temps **ECO**

**POTATGE DE PATATES
AMB PASTANAGA I
BRÒQUIL**

LLOM A LA PLANXA amb
amanida

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS TRICOLOR
(s/pèsols, pastanaga i blat
de moro)**

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam **ECO**, *crostons
S/GLUTEN i **s/formatge**)
(s/pollastre)

**VEDELLA ESTOFADA
AMB VERDURES**

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
(carbassa, tomàquet,
ceba, pastanaga)

**GALL DINDI A LA
PLANXA** amb amanida
ECO

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA AMB
PATATES**

GALL DINDI AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

**VEDELLA ESTOFADA
AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURAS

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

Fruita del temps **ECO**

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (S/OU,
S/GLUTEN) ECO**

LLOM AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES**
(ceba, tomàquet, pebrot verd,
s/pèsols)

**LLOM AMB SALSA DE
TOMÀQUET I CEBA**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES
(s/pèsols)**

LLOM AL FORN
amb enciam **ECO** amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

**Nou any i
noves
receptes!**

**Cuina i
productes
de
proximitat**

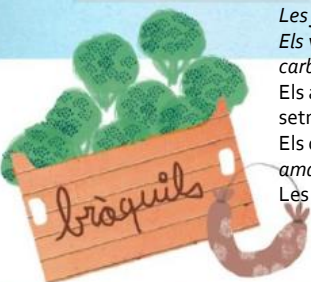
*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **OU, LLEGUMS
(soja), ALVOCAT,
PROTEÏNA DE LLET
DE VACA, GLUTEN,
PEIX, NI FRUITS
SECS NI DERIVATS.***



*Les fruites són de temporada i proximitat : Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per
setmana la fruita.*

*Els dilluns es serveix **iogurt d'origen de derivats vegetals, NO DE SOJA.** S'utilitza **sal iodada** per cuinar i
amanir. Es serveix **pa SENSE GLUTEN.***

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



SENSE FRUITS
SECS

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERDEL 15 AL 19 DE
GENERDEL 22 AL 26 DE
GENERDEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUET**GALL DINDI AL FORN**
amb verdures saltejades

iogurt natural

AMANIDA VARIADA
ECOLLENTIES **ECO** A LA
RIOJANA
(***CANSALADA /**
***XORIÇO**)

iogurt natural

MACARRONS
INTEGRALS **ECO** AMB
TOMÀQUET I
FORMATGEPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLA
amb amanida **ECO**

iogurt natural

TALLARINES **ECO** A LA
NAPOLITANAPEIX AL FORN
amb verdures

iogurt natural

DIMARTS

ESPIRALS **ECO** AMB
SOFREGIT DE
VERDURESPOLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ
amb tomàquet, olives i
blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURESFRICANDÓ DE GALL
DINDI
amb xampinyons i
amanidaFruita del temps **ECO**AMANIDA VARIADA
ECOPOTATGE DE CIGRONS
ECO AMB PASTANAGA
I BRÒQUILFruita del temps **ECO**ARRÒS TRICOLOR
(pèsols, pastanaga i blat de
moro)

OUS AMB BEIXAMEL

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam **ECO**, pollastre,
crostons i formatge)
(s/pollastre)MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS (carbassa,
tomàquet, ceba,
pastanaga)**GALL DINDI A LA**
PLANXA amb amanida
ECO

Fruita del temps

PÈSOLS **ECO** AMB
PATATES*QUICHE DE
VERDURES I
FORMATGE

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURAS

PEIX A LA ROMANA
amb amanida **ECO**Fruita del temps **ECO**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA **ECO**PEIX AL FORN
amb patates fregidesFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols,)*MANDONGUILLES
MIXTES AMB SALSA DE
TOMÀQUET I CEBAFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES*SALSITXES DE PORC AL
FORN
amb enciam **ECO** amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

OUS A LA CATALANA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

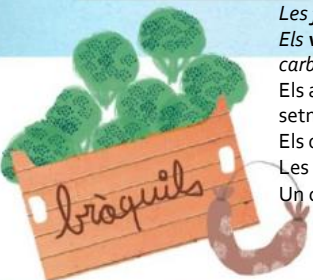
Nou any i
noves
receptes!Cuina i
productes
de
proximitat*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **FRUITS SECS NI**
DERIVATS.*

Les fruites són de temporada i proximitat : Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per
setmana la fruita.

Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir

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

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: LLUÇ, FOGONER



SENSE LACTOSA

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERDEL 15 AL 19 DE
GENERDEL 22 AL 26 DE
GENERDEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS ECO AMB
TOMÀQUETGALL DINDI AL FORN
amb verdures saltejades

logurt natural S/LACTOSA

AMANIDA VARIADA
ECOLLENTIES ECO A LA
RIOJANA
(*CANSALADA /
*XORIÇO)logurt natural
S/LACTOSAMACARRONS
INTEGRALS ECO AMB
TOMÀQUET I
FORMATGEPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLA
amb amanida ECOlogurt natural
S/LACTOSATALLARINES ECO A LA
NAPOLITANA (formatge
S/LACTOSA)PEIX AL FORN
amb verdureslogurt natural
S/LACTOSA

DIMARTS

ESPIRALS ECO AMB
SOFREGIT DE
VERDURES (formatge
s/lactosa)POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb tomàquet,
olives i blat de moro

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB
VERDURESFRICANDÓ DE GALL
DINDI
amb xampinyons i
amanida

Fruita del temps ECO

AMANIDA VARIADA
ECOPOTATGE DE CIGRONS
ECO AMB PASTANAGA
I BRÒQUIL

Fruita del temps ECO

ARRÒS TRICOLOR
(pèsols, pastanaga i blat de
moro)OUS AMB BEIXAMEL
S/LACTOSA

Fruita del temps ECO

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam ECO, pollastre,
*crostons i formatge
S/LACTOSA) (s/pollastre)MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

CIGRONS ECO
ESTOFATS (carbassa,
tomàquet, ceba,
pastanaga)GALL DINDI A LA
PLANXA amb amanida
ECO

Fruita del temps

PÈSOLS ECO AMB
PATATESQUICHE DE VERDURES
I FORMATGE
S/LACTOSA

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURAS

PEIX A LA ROMANA
amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECOPEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB
VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols,)*MANDONGUILLES
MIXTES AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I CEBA

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES*SALSITXES DE PORC AL
FORN
amb enciam ECO amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

OUS A LA CATALANA
formatge S/LACTOSA
amb enciam ECO i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PEIX AL FORN
amb patates fregides

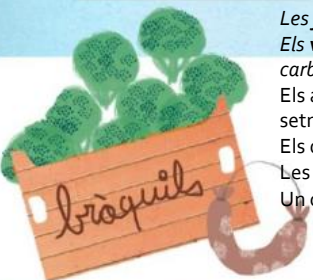
Fruita del temps

Nou any i
noves
receptes!Cuina i
productes
de
proximitatEs comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **LACTOSA NI
DERIVATS.**

Les fruites són de temporada i proximitat: Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per
setmana la fruita.

Els dilluns es serveix **logurt natural SENSE LACTOSA**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: LLUÇ, FOGONER



SENSE
GLUTEN

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERDEL 15 AL 19 DE
GENERDEL 22 AL 26 DE
GENERDEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS ECO AMB
TOMÀQUETGALL DINDI AL FORN
amb verdures saltejades

logurt natural

AMANIDA VARIADA
ECOMONGETES BLANQUES
ECO A LA RIOJANA
(*CANSALADA,
*XORIÇO)

logurt natural

MACARRONS
(S/GLUTEN)
AMB TOMÀQUET I
FORMATGEPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN) amb
amanida ECO

logurt natural

TALLARINES (S/GLUTEN)
A LA NAPOLITANAPEIX AL FORN
amb verdures

logurt natural

DIMARTS

ESPIRALS (S/GLUTEN)
ECO AMB SOFREGIT DE
VERDURESPOLLASTRE GUISAT AL
ROMANI
amb tomàquet, olives i
blat de moro

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB
VERDURESFRICANDÓ DE GALL
DINDI (S/GLUTEN)
amb xampinyons i
amanida

Fruita del temps ECO

AMANIDA VARIADA
ECOPOTATGE DE CIGRONS
ECO AMB PASTANAGA
I BRÒQUIL

Fruita del temps ECO

ARRÒS TRICOLOR
(pèsols, pastanaga i blat de
moro)OUS AMB BEIXAMEL
(S/GLUTEN)

Fruita del temps ECO

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam ECO, pollastre,
*crostons (S/GLUTEN) i
formatge) (s/pollastre)MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

CIGRONS ECO
ESTOFATS (carbassa,
tomàquet, ceba,
pastanaga)GALL DINDI A LA
PLANXA amb amanida
ECO

Fruita del temps

PÈSOLS ECO AMB
PATATESQUICHE (S/GLUTEN)
DE VERDURES I
FORMATGE

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

CIGRONS ECO ESTOFADES
AMB VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURES

PEIX A LA ROMANA
(S/GLUTEN)
amb amanida ECO

Fruita del temps ECO

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO
(S/GLUTEN)PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pebrot verd,
pèsols,)*MANDONGUILLES
MIXTES AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I CEBA

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES*SALSITXES DE PORC AL
FORN
amb enciam ECO amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

OUS A LA CATALANA
amb enciam ECO i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

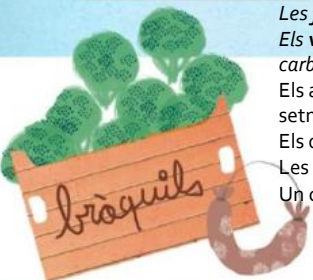
Nou any i
noves
receptes!Cuina i
productes
de
proximitatEs comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **GLUTEN NI
DERIVATS.**

Les fruites són de temporada i proximitat: Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per
setmana la fruita. Es serveix **PA SENSE GLUTEN.**

Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir

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

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: LLUÇ, FOGONER



SENSE CARN

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERDEL 15 AL 19 DE
GENERDEL 22 AL 26 DE
GENERDEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUETCROQUETES DE BACALLÀ
amb verdures saltejades

iogurt natural

AMANIDA VARIADA
ECOLLENTIES **ECO** A LA
RIOJANA
(S/CANSALADA,
S/XORIÇO)

iogurt natural

MACARRONS
INTEGRALS **ECO** AMB
TOMÀQUET I
FORMATGE**PEIX** ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb amanida **ECO**

iogurt natural

TALLARINES **ECO** A LA
NAPOLITANA**PEIX** AL FORN
amb verdures

iogurt natural

DIMARTS

ESPIRALS **ECO** AMB
SOFREGIT DE
VERDURES**PEIX** GUISAT AL
ROMANÍ
amb tomàquet, olives i
blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURESFRICANDÓ DE **PEIX**
amb xampinyons i
amanidaFruita del temps **ECO**AMANIDA VARIADA
ECOPOTATGE DE CIGRONS
ECO AMB PASTANAGA
I BRÒQUILFruita del temps **ECO**ARRÒS TRICOLOR
(pèsols, pastanaga i blat de
moro)

OUS AMB BEIXAMEL

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam **ECO**, pollastre,
crostons i formatge)
(s/pollastre)MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS (carbassa,
tomàquet, ceba,
pastanaga)HAMBURGUESA
VEGETAL amb amanida
ECO

Fruita del temps

PÈSOLS **ECO** AMB
PATATESQUICHE DE VERDURES
I FORMATGE

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURAS

PEIX A LA ROMANA
amb amanida **ECO**Fruita del temps **ECO**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO**PEIX** AL FORN
amb patates fregidesFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols,)**PEIX** AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I CEBÀFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam **ECO** amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

OUS A LA CATALANA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

Nou any i
noves
receptes!Cuina i
productes
de
proximitatEs comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **CARN NI
DERIVATS.**

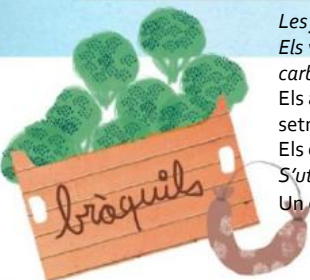
Les fruites són de temporada i proximitat: Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.

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

Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre.

S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: LLUÇ, FOGONER



OVOLACTOVEGETARIÀ

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERDEL 15 AL 19 DE
GENERDEL 22 AL 26 DE
GENERDEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUET**CROQUETES VEGETALS**
amb verdures saltejades

iogurt natural

AMANIDA VARIADA
ECO**LLENTIES ECO** A LA
RIOJANA
(S/CANSALADA,
S/XORIÇO)

iogurt natural

MACARRONS
INTEGRALS **ECO** AMB
TOMÀQUET I
FORMATGE**SEITÀ** ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb amanida **ECO**

iogurt natural

TALLARINES **ECO** A LA
NAPOLITANA**SEITÀ** AL FORN
amb verdures

iogurt natural

DIMARTS

ESPIRALS **ECO** AMB
SOFREGIT DE
VERDURES**TOFU** GUISAT AL
ROMANÍ
amb tomàquet, olives i
blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURESFRICANDÓ DE **TOFU**
amb xampinyons i
amanidaFruita del temps **ECO**AMANIDA VARIADA
ECOPOTATGE DE CIGRONS
ECO AMB PASTANAGA
I BRÒQUILFruita del temps **ECO**ARRÒS TRICOLOR
(pèsols, pastanaga i blat de
moro)

OUS AMB BEIXAMEL

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam **ECO**, pollastre,
crostons i formatge)
(s/pollastre)MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS (carbassa,
tomàquet, ceba,
pastanaga)HAMBURGUESA
VEGETAL amb amanida
ECO

Fruita del temps

PÈSOLS **ECO** AMB
PATATESQUICHE DE VERDURES
I FORMATGE

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURAS

CIGRONS SALTEJATS
AMB VERDURES
amb amanida **ECO**Fruita del temps **ECO**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO**PÈSOLS SALTEJATS**
AMB CEBA amb patates
fregidesFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols,)**TOFU** AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I CEBÀFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam **ECO** amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

OUS A LA CATALANA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

TRUITA A LA
FRANCESA
amb patates fregides

Fruita del temps

Nou any i
noves
receptes!Cuina i
productes
de
proximitat*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **CARN, PEIX NI**
DERIVATS.*

Les fruites són de temporada i proximitat: Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per
setmana la fruita.

Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre.
S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**Cuina i lleure
de proximitat

VEGÀ

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERDEL 15 AL 19 DE
GENERDEL 22 AL 26 DE
GENERDEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUET**CROQUETES VEGETALS**
amb verdures saltejadesIogurt **VEGETAL**AMANIDA VARIADA
ECO**LLENTIES ECO** A LA
RIOJANA
(**S/CANSALADA**,
S/XORIÇO)Iogurt **VEGETAL**MACARRONS
INTEGRALS **ECO** AMB
TOMÀQUET I
S/FORMATGE**SEITÀ** ARREBOSSAT
CASOLÀ (**S/OU**)
amb amanida **ECO**Iogurt **VEGETAL**TALLARINES **ECO** A LA
NAPOLITANA
(**S/FORMATGE**)**SEITÀ** AL FORN
amb verduresIogurt **VEGETAL**

DIMARTS

ESPIRALS ECO AMB
SOFREGIT DE
VERDURES (**s/formatge**)**TOFU** GUISAT AL
ROMANÍ
amb tomàquet, olives i
blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES**FRICANDÓ DE TOFU**
amb xampinyons i
amanidaFruita del temps **ECO**AMANIDA VARIADA
ECOPOTATGE DE CIGRONS
ECO AMB PASTANAGA
I BRÒQUILFruita del temps **ECO**ARRÒS TRICOLOR
(pèsols, pastanaga i blat de
moro)**TOFU** AMB BEIXAMEL
(amb beguda vegetal)Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

AMANIDA CÈSAR
(enciam **ECO**, pollastre,
crostons i **s/formatge**)
(s/pollastre)**MONGETES BLANQUES
ECO** ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

**TRICOLOR DE
VERDURES****CIGRONS ECO**
ESTOFADES (carbassa,
tomàquet, ceba,
pastanaga) amb
amanida **ECO**

Fruita del temps

**MINISTRA DE
VERDURES****PÈSOLS ECO** AMB
PATATES

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURES

**CIGRONS SALTEJATS
AMB VERDURES**
amb amanida **ECO**Fruita del temps **ECO**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO**PÈSOLS SALTEJATS
AMB CEBA** amb patates
fregidesFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols,)**TOFU** AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I CEBÀFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**SEITÀ AL FORN**
amb enciam **ECO** amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

TOFU A LA CATALANA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**TRUITA A LA
FRANCESA**
amb patates fregides

Fruita del temps

Nou any i
noves
receptes!Cuina i
productes
de
proximitat

Les fruites són de temporada i proximitat: Kiwi, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato,
carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per
setmana la fruita.

Els dilluns es serveix **iogurt d'origen de derivats vegetals**.
S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**Cuina i lleure
de proximitat