

## 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  
**ECO**LLENTIES **ECO** A LA  
RIOJANA

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  
**ECO**POTATGE 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**, 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 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 VERDURESSALSITXES 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

Comencem  
un nou any  
ple  
d'experiències!Al menjador,  
Bohes  
Receptes i  
sabors.Al pati, nous  
jocs i  
activitats!

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, SEITÓ EN TEMPURA,  
FOGONER



@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.