



TAGAMAMENT

Febrer

DILLUNS

DE L'1 AL 2 DE FEBRER

DEL 5 AL 9 DE FEBRER

DEL 12 AL 16 DE FEBRER

DEL 19 AL 23 DE FEBRER

DEL 26 AL 29 DE FEBRER

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pastanaga,
pebrot verd i vermell, carbassó
i pèsols)

*PEIX AL FORN
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

OUS A LA CATALANA
amb tomàquet amanit

Iogurt natural sense
sucre

PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA

PEIX A L'ALL CREMAT
amb amanida ECO

Iogurt natural sense
sucre

DIMARTS

ESPINACS GRATINATS

LLENTIES ECO ESTOFADES
AMB MILL

Fruita del temps ECO

FESTIU

ARRÒS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES

POLLASTRE A LA
PLANXA amb amanida
ECO

Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES
ECO AMB CARBASSA

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
amanida

Fruita del temps ECO

DIMECRES

TRINXAT DE COL I PATATA

PALPIS DE GALL DINDI AL
FORN amb enciam ECO i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB
TOMÀQUET

OUS AMB BEIXAMEL
CASOLANS amb
enciam ECO i
pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

GALL DINDI AL FORN
AMB CEBA I POMA

Fruita del temps

ARRÒS ECO TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

POLLASTRE AL
ROMANÍ
amb enciam ECO i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA

ESTOFAT DE
VEDELLA amb patates
fregides

Fruita del temps ECO

PICNIC
DIJOUS GRAS

Entrepà de botifarra

Fruita del temps ECO

MONGETA VERDA
SALTADA AMB PERNIL

PATATES ESTOFADES
AMB *PEIX I PÈSOLS

Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES I
PÈSOLS

PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES ECO

Fruita del temps ECO

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURES (ceba, all,
tomàquet, pebrot
vermell)

REMENAT DE PATATA I
CARBASSÓ amb
amanida ECO

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

CIGRONS ECO
ESTOFADES AMB
PERNIL

GALL DINDI AL FORN
amb enciam ECO i
olives

Fruita del temps

MENÚ HAWAIIÀ

SAIMIN

POLLASTRE HULI HULI
AMB ARRÒS SALTAT

HAWAIIAN PASTRY

CIGRONS ECO AMB
ESPINACS

GALL DINDI ARREBOSSAT
CASOLÀ amb enciam ECO i
blat de moro

Fruita del temps

PATATES VIUDES
(ceba, all, tomàquet,
pebrot vermell i verd,
pastanaga)

SEITONS EN TEMPURA
amb enciam ECO i olives

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat : Pinya, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera, kiwi

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: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons arrebossats



@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.