

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

# 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

**PEIX A LA PLANXA**  
amb tomàquet amanit

**logurt VEGETAL**

**PASTA INTEGRAL (S/OU) A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE)**

**PEIX A L'ALL CREMAT**  
amb amanida **ECO**

**logurt VEGETAL**

DIMARTS

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

**ESPINACS A L'ALLET**  
**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**

**GALL DINDI AL FORN**  
amb amanida

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**TRINXAT DE COL I PATATA**  
**(\*cansalada)**

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

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET**

**POLLASTRE A LA PLANXA**  
amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

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

**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

DIOUS

**CREMA DE CARBASSA**

**ESTOFAT DE PORC**  
amb patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**PICNIC**  
**DIJOURS GRAS**

\*Entrepà de \*botifarra / **llom**

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 (S/OU) ECO AMB BOLONYESA DE LLENTIES ECO**

Fruita del temps **ECO**

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

**PEIX AL FORN** amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**CIGRONS ECO ESTOFATS AMB \*PERNIL**

**GALL DINDI AL FORN**  
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**MENÚ HAWAÏÀ**

**SAIMIN (S/OU)**

**POLLASTRE HULI HULI AMB ARRÒS SALTAT**

**HAWAÏAN PASTRY (s/làctics, s/ou) / logurt VEGETAL**

**CIGRONS ECO AMB ESPINACS**

**GALL DINDI ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)**

amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

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

**\*PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** 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 ja 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: **fogonero, gallineta, gall de Sant Pere,**

**Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón**



@tenomenjadors



@teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat



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

# 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**

**MONGETES  
BLANQUES ECO**  
ESTOFADES AMB  
VERDURES

**PEIX A LA PLANXA**  
amb tomàquet amanit

logurt **VEGETAL**

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

**PEIX A L'ALL CREMAT**  
amb amanida **ECO**

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

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

**ESPINACS A L'ALLET**  
**CIGRONS ECO ESTOFATS  
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**

**GALL DINDI AL FORN**  
amb amanida

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**TRINXAT DE COL I PATATA**  
**(\*cansalada)**

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

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE A LA  
PLANXA**  
amb enciam **ECO** i  
pastanaga

Fruita del temps

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

**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 PORC  
(S/GLUTEN)**  
amb patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**PICNIC  
DIJOUS GRAS**

**\*Entrepà (s/gluten) de  
\*botifarra / llom**

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 (S/OU,  
S/GLUTEN) AMB  
BOLONYESA DE  
CIGRONS ECO**

Fruita del temps **ECO**

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

**PEIX AL FORN** 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 HAWAÏÀ**  
**SAIMIN (S/OU,  
S/GLUTEN)**

**POLLASTRE HULI HULI  
AMB ARRÒS SALTAT**

**HAWAIIAN PASTRY  
(s/làctics, s/ou, s/gluten)  
/ logurt **VEGETAL****

**CIGRONS ECO AMB  
ESPINACS**

**GALL DINDI ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU, S/GLUTEN)**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro

Fruita del temps

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

**\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU,  
S/GLUTEN)** 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. 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: fogaferro, gallineta, gall de Sant Pere,  
Maire, lluc, llimanda, calamar, canana, potón*

@tenomenjadors

@teno\_menjadors

@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat



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

PEIX A LA PLANXA  
amb tomàquet amanit

Iogurt natural sense  
sucre

PASTA (S/OU)  
INTEGRAL A LA  
NAPOLITANA

PEIX A L'ALL CREMAT  
amb amanida ECO

Iogurt natural sense  
sucre

DIMARTS

Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **OU** o derivats

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

GALL DINDI AL FORN  
amb amanida

Fruita del temps ECO

DIMECRES

TRINXAT DE COL I PATATA  
(\*cansalada)

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

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET

POLLASTRE A LA  
PLANXA  
amb enciam ECO i  
pastanaga

Fruita del temps

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

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  
DIJOURS GRAS

\*Entrepà de \*botifarra / I l'om

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 (S/OU) ECO AMB  
BOLONYESA DE  
LLENTIES ECO

Fruita del temps ECO

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

PEIX AL FORN amb  
amanida ECO

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB  
\*PERNIL

GALL DINDI AL FORN  
amb enciam ECO i  
olives

Fruita del temps

MENÚ HAWAIIÀ

SAIMIN (S/OU)

POLLASTRE HULI HULI  
AMB ARRÒS SALTAT

HAWAIIAN PASTRY  
(S/OU)

CIGRONS ECO AMB  
ESPINACS

GALL DINDI ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU)  
amb enciam ECO i blat de  
moro

Fruita del temps

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

\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU) 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: fogaño, gallineta, gall de Sant Pere,

Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**SENSE OU, LLEGUMS,  
ALVOCAT, PEIX I FRUITS SECS  
ni PLV, NI GLUTEN**

# 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 s/pèsols)

**LLOM AL FORN**  
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

**FESTIU**

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

**GALL DINDI A LA  
PLANXA** amb tomàquet  
amanit

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

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

**LLOM A L'ALL CREMAT**  
amb amanida **ECO**

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

DIMARTS

*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.***

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

**GALL DINDI A LA PLANXA**  
amb amanida

Fruita del temps **ECO**

**FESTIU**

**ARRÒS ECO A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES (s/pèsols)**

**POLLASTRE A LA  
PLANXA** amb amanida  
**ECO**

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA**

**GALL DINDI AL FORN**  
amb amanida

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**TRINXAT DE COL I PATATA**  
(\*cansalada)

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

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE A LA  
PLANXA**  
amb enciam **ECO** i  
pastanaga

Fruita del temps

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

**GALL DINDI AL FORN  
AMB CEBA I POMA**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

DIOUS

**CREMA DE  
CARBASSA**

**ESTOFAT DE  
VEDELLA (S/GLUTEN)**  
amb patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**PICNIC  
DIJOURS GRAS**

\*Entrepà (s/gluten) de  
\*botifarra / **llom**

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA VERDA  
SALTADA AMB  
\*PERNIL**

**PATATES ESTOFADES  
AMB GALL DINDI I  
S/PÈSOLS**

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES I  
S/PÈSOLS**

**PASTA (S/OU,  
S/GLUTEN) ECO AMB  
BOLONYESA DE  
VEDELLA**

Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURES** (ceba,  
all, tomàquet, pebrot  
vermell) (s/pèsols)

**LLOM AL FORN** amb  
amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**PATATES  
SALTEJADES AMB  
\*PERNIL**

**GALL DINDI AL FORN**  
amb enciam **ECO** i  
olives

Fruita del temps

**MENÚ HAWAÏÀ**

**SAIMIN (S/OU,  
S/GLUTEN)**

**POLLASTRE HULI HULI  
(s/soja) AMB ARRÒS  
SALTAT**

**HAWAIIAN PASTRY  
(s/làctics, s/ou, s/gluten)  
logurt VEGETAL (NO  
SOJA)**

**PATATES AMB ESPINACS**

**GALL DINDI ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU, S/GLUTEN)**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro

Fruita del temps

**PATATES VIUDES**  
(ceba, all, tomàquet,  
pebrot vermell i verd,  
pastanaga) (s/pèsols)

**LLOM ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU,  
S/GLUTEN)** amb enciam  
**ECO** i olives

Fruita del temps

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 granges de proximitat..



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat



## SENSE FRUITS SECS

## 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  
VERDURESOUS A LA CATALANA  
amb tomàquet amanitIogurt natural sense  
sucrePASTA \*INTEGRAL A  
LA NAPOLITANAPEIX A L'ALL CREMAT  
amb amanida ECOIogurt natural sense  
sucre

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: FRUITS SECS NI  
DERIVATS.*ESPINACS GRATINATS  
LLENTIES ECO ESTOFADES  
AMB MILL

Fruita del temps ECO

FESTIU

ARRÒS ECO A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURESPOLLASTRE A LA  
PLANXA amb amanida  
ECO

Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES  
ECO AMB CARBASSAGALL DINDI AL FORN  
amb amanida

Fruita del temps ECO

DIMECRES

TRINXAT DE COL I PATATA  
(\*cansalada)PALPIS DE GALL DINDI AL  
FORN amb enciam ECO i  
pastanaga ratllada

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUETOUS AMB BEIXAMEL  
CASOLANS (s/nou  
moscada) amb enciam  
ECO i pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTAGALL 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  
CARBASSAESTOFAT DE  
VEDELLA amb patates  
fregides

Fruita del temps ECO

PICNIC  
DIJOUS GRASEntrepà de \*botifarra / truita  
francesa

Fruita del temps ECO

MONGETA VERDA  
SALTADA AMB  
\*PERNILPATATES ESTOFADES  
AMB \*PEIX I PÈSOLS

Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES I  
PÈSOLSPASTA 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  
PERNILGALL DINDI AL FORN  
amb enciam ECO i  
olives

Fruita del temps

MENÚ HAWAÏÀ

SAIMIN

POLLASTRE HULI HULI  
AMB ARRÒS SALTATHAWAIIAN PASTRY  
(S/FRUTIS SECS)CIGRONS ECO AMB  
ESPINACSGALL DINDI ARREBOSSAT  
CASOLÀ amb enciam ECO i  
blat de moro

Fruita del temps

PATATES VIUDES  
(ceba, all, tomàquet,  
pebrot vermell i verd,  
pastanaga)\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ 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: fagonero, gallineta, gall de Sant Pere**Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón*

@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

Teno  
Cuina i lleure  
de proximitat



SENSE LACTOSA

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  
VERDURESOUS A LA CATALANA  
amb tomàquet amanitlogurt natural  
S/LACTOSAPASTA INTEGRAL A LA  
NAPOLITANA  
(FORMATGE  
S/LACTOSA)PEIX A L'ALL CREMAT  
amb amanida ECOlogurt natural  
S/LACTOSA

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: LACTOSA NI  
DERIVATS.*ESPINACS GRATINATS  
(S/LACTOSA)  
LLENTIES ECO ESTOFADES  
AMB MILL

Fruita del temps ECO

FESTIU

ARRÒS ECO A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURESPOLLASTRE A LA  
PLANXA amb amanida  
ECO

Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES  
ECO AMB CARBASSAGALL DINDI AL FORN  
amb amanida

Fruita del temps ECO

DIMECRES

TRINXAT DE COL I PATATA  
(\*cansalada)PALPIS DE GALL DINDI AL  
FORN amb enciam ECO i  
pastanaga ratllada

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET  
OUS AMB BEIXAMEL  
(S/LACTOSA)  
CASOLANS amb  
enciam ECO i  
pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTAGALL 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

DIOUS

CREMA DE  
CARBASSA  
ESTOFAT DE  
VEDELLA amb patates  
fregides  
Fruita del temps ECOPICNIC  
DIJOURS GRASEntrepà de \*botifarra / truita  
francesa

Fruita del temps ECO

MONGETA VERDA  
SALTADA AMB  
\*PERNIL  
PATATES ESTOFADES  
AMB \*PEIX I PÈSOLS

Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES I  
PÈSOLSPASTA 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  
ESTOFATS AMB  
\*PERNIL  
GALL DINDI AL FORN  
amb enciam ECO i  
olives  
Fruita del temps

MENÚ HAWAIIÀ


SAIMIN

POLLASTRE HULI HULI  
AMB ARRÒS SALTATHAWAIIAN PASTRY  
/ logurt natural  
S/LACTOSACIGRONS ECO AMB  
ESPINACSGALL DINDI ARREBOSSAT  
CASOLÀ amb enciam ECO i  
blat de moro

Fruita del temps

PATATES VIUDES  
(ceba, all, tomàquet,  
pebrot vermell i verd,  
pastanaga)\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/LACTOSA)  
amb enciam ECO i olives

Fruita del temps

*Les fruites són de temporada i proximitat: Pinya, 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: fogaçero, gallineta, gall de Sant Pere,**Maire, Lluc, Llimanda, calamar, canana, potón* @tenomenjadors @leno\_menjadors @tenomenjadors  
Teno  
Cuina i lleure  
de proximitat



SENSE  
GLUTEN

## Febrer

DILLUNS

DE L'1 AL 2 DE  
FEBRERDEL 5 AL 9 DE  
FEBRERDEL 12 AL 16 DE  
FEBRERDEL 19 AL 23 DE  
FEBRERDEL 26 AL 29 DE  
FEBRERARRÒS 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

MONGETES  
BLANQUES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURESOUS A LA CATALANA  
amb tomàquet amanitIogurt natural sense  
sucrePASTA (S/GLUTEN) A  
LA NAPOLITANAPEIX A L'ALL CREMAT  
amb amanida ECOIogurt natural sense  
sucre

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: GLUTEN NI  
DERIVATS.*ESPINACS GRATINATS  
CIGRONS ECO ESTOFADES  
AMB MILL

Fruita del temps ECO

FESTIU

ARRÒS ECO A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURESPOLLASTRE A LA  
PLANXA amb amanida  
ECO

Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES  
ECO AMB CARBASSAGALL DINDI AL FORN  
amb amanida

Fruita del temps ECO

DIMECRES

TRINXAT DE COL I PATATA  
(\*cansalada)PALPIS DE GALL DINDI AL  
FORN amb enciam ECO i  
pastanaga ratllada

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUETOUS AMB BEIXAMEL  
(S/GLUTEN)  
CASOLANS amb  
enciam ECO i  
pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)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

DIOUS

CREMA DE  
CARBASSAESTOFAT DE  
VEDELLA (S/GLUTEN)  
amb patates fregides

Fruita del temps ECO

PICNIC  
DIJOURS GRASEntrepà de \*botifarra / truita  
francesa

Fruita del temps ECO

MONGETA VERDA  
SALTADA AMB  
\*PERNILPATATES ESTOFADES  
AMB \*PEIX I PÈSOLS

Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES I  
PÈSOLSPASTA (S/GLUTEN)  
AMB BOLONYESA DE  
LLENTIES ECO

Fruita del temps ECO

CIGRONS ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURES (ceba, all,  
tomàquet, pebrot  
vermell)REMENAT DE PATATA I  
CARBASSÓ amb  
amanida ECO

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

CIGRONS ECO  
ESTOFADES AMB  
\*PERNILGALL DINDI AL FORN  
amb enciam ECO i  
olives

Fruita del temps

MENÚ HAWAIIÀ

SAIMIN (S/GLUTEN)

POLLASTRE HULI HULI  
AMB ARRÒS SALTATHAWAIIAN PASTRY  
(S/GLUTEN)CIGRONS ECO AMB  
ESPINACSGALL DINDI ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/GLUTEN) amb  
enciam ECO i blat de moro

Fruita del temps

PATATES VIUDES  
(ceba, all, tomàquet,  
pebrot vermell i verd,  
pastanaga)\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/GLUTEN)  
amb enciam ECO i olives

Fruita del temps

*Les fruites són de temporada i proximitat : Kiwi, pinya, 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: fogaño, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón*

@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

Teno  
Cuina i lleure  
de proximitat



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)

**TOFU AL FORN**  
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

**MINISTRA DE VERDURES**

**LLENTIES ECO**  
ESTOFADES AMB VERDURES  
amb tomàquet amanit

logurt **VEGETAL**

**PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE)**

**SEITÀ A L'ALL CREMAT**  
amb amanida **ECO**

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

**ESPINACS A L'ALLET**

**LLENTIES ECO** ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

**ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES**

**SEITÀ A LA PLANXA**  
amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

**TRICOLOR DE VERDURES**

**MONGETES BLANQUES ECO** AMB CARBASSA  
amb amanida

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**TRINXAT DE COL I PATATA (S/CANSALADA)**

**CIGRONS SALTEJATS A L'ALLET** amb enciam **ECO** i pastanaga ratllada

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET**

**SEITÀ AL FORN** amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA**

**CIGRONS AL FORN AMB CEBA I POMA**

Fruita del temps

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

**TOFU AL ROMANÍ**  
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA DE CARBASSA**

**ESTOFAT DE TOFU**  
amb patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**PICNIC**  
**DIJOURS GRAS**

\*Entrepà d'enciam, tomàquet i tofu

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA VERDA SALTADA AMB CEBA**

**PATATES ESTOFADES AMB TOFU I PÈSOLS**

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES I PÈSOLS**

**PASTA ECO AMB BOLONYESA DE LLENTIES ECO (S/FORMATGE)**

Fruita del temps **ECO**

**MINISTRA DE VERDURES**

**CIGRONS ECO** ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell) amb amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MINISTRA DE VERDURES**

**CIGRONS ECO** ESTOFADES (S/PERNILL) amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**MENÚ HAWAÏÀ**

**SAIMIN**

**SEITÀ HULI HULI** AMB ARRÒS SALTAT

**HAWAIIAN PASTRY (S/LÀCTIC, S/OU) / logurt VEGETAL**

**TRICOLOR DE VERDURES**

**CIGRONS ECO AMB ESPINACS**  
amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Kiwi, pinya, 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 d'origen de derivats vegetals**.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat



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)**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB  
VERDURESOUS A LA CATALANA  
amb tomàquet amanitIogurt natural sense  
sucrePASTA INTEGRAL A LA  
NAPOLITANA**TRUITA A LA  
FRANCESA**  
amb amanida **ECO**Iogurt natural sense  
sucre

DIMARTS

ESPINACS GRATINATS  
LLENTIES **ECO** ESTOFADES  
AMB MILLFruita del temps **ECO**

FESTIU

ARRÒS **ECO** A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURESPOLLASTRE A LA  
PLANXA amb amanida  
**ECO**Fruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES  
**ECO** AMB CARBASSA**GALL DINDI AL FORN**  
amb amanidaFruita 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 PASTAGALL 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  
DIJOURS GRAS**Entrepà de **truita francesa**Fruita del temps **ECO**MONGETA VERDA  
SALTADA AMB **GALL  
DINDI**PATATES ESTOFADES  
AMB **POLLASTRE** I  
PÈSOLSFruita del temps **ECO**CREMA DE VERDURES I  
PÈSOLSPASTA **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 **GALL  
DINDI**  
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  
ESPINACSGALL DINDI ARREBOSSAT  
CASOLÀ amb enciam **ECO** i  
blat de moro

Fruita del temps

PATATES VIUDES  
(ceba, all, tomàquet,  
pebrot vermell i verd,  
pastanaga)**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
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.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat