

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

# Març

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE  
MARÇDEL 11 AL 15 DE  
MARÇDEL 18 AL 22 DE  
MARÇDEL 25 AL 29 DE  
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

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

**logurt VEGETAL**

AMANIDA D'ARRÒS

**ECO** (pastanaga,  
tomàquet, olives, **s/ou**  
**dur**, enciam **ECO**)

**\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU)** amb  
tomàquet i blat de moro

**logurt VEGETAL**

PASTA INTEGRAL (**S/OU**)  
A LA CARBONARA

(\*bacó, ceba, **nata**  
**VEGETAL**, **s/formatge**)

**GALL DINDI AL FORN**  
amb tomàquet amanit i  
olives

**logurt VEGETAL**

**SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

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

AMANIDA CÈSAR **ECO**

(enciam, pollastre,  
**s/formatge Edam**,  
tomàquet, \*crostons)

**FIDEUS (S/OU) ECO A LA  
CASSOLA** (\*PEIX, ceba,  
all, pebrot verd i  
tomàquet)

**Fruita del temps ECO**

**SOPA BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
(S/OU) ECO**

**CUIXES DE POLLASTRE  
MARINADES AL FORN**  
amb llit de ceba

**Fruita del temps ECO**

**COLIFLOR AMB  
BEIXAMEL (amb beguda  
vegetal) (S/GRATINAR)**

**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL**

**Fruita del temps ECO**

**SETMANA  
SANTA**

DIMECRES

**CREMA DE PORRO  
(VICHISSEUSE)**  
(ceba, porro, patata)

**POLLASTRE A LA  
LLIMONA** amb tomàquet  
amanit i olives

**Fruita del temps**

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**

**\*PIZZA (S/OU)  
CASOLANA DE \*PERNIL  
DOLÇ I S/FORMATGE**  
amb enciam i olives

**Fruita del temps**

**ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET**

**PEIX AL FORN AMB  
JULIVERT** amb enciam,  
remolatxa i pastanaga  
ratllada

**Fruita del temps**

**SETMANA  
SANTA**

DIJOUS

**PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT**

**\*BOTIFARRA DE PORC A  
LA PLANXA** amb llit de  
ceba

**Fruita del temps ECO**

**PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

**GALL DINDI ROSTIT**  
amb salsa de pastanaga i  
porros

**Fruita del temps ECO**

**CREMA DE CARBASSÓ  
AMB \*CROSTONS**

**\*HAMBURGUESA MIXTA  
A LA PLANXA** amb  
patates fregides casolanes

**Fruita del temps ECO**

**SETMANA  
SANTA**

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**FRICANDÓ DE GALL  
DINDI**  
amb cuscús (**S/OU**) /  
**arròs**

**Fruita del temps**

**LLENTIES ECO AMB  
VERDURES**

**PEIX AL FORN** amb  
enciam **ECO**, remolatxa i  
blat de moro

**Fruita del temps**

**CIGRONS ECO A LA  
CATALANA** (amb  
sofregit de tomàquet i  
ceba)

**PEIX A LA PLANXA** amb  
enciam, blat de moro i  
pastanaga

**Fruita del temps**

**MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
CARBASSA**

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/OU)** amb enciam **ECO** i  
cogombre

**Fruita del temps**

**SETMANA  
SANTA**

Les **fruites** són de temporada i proximitat : **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, naï, carbassa**

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: **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**

Març

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE  
MARÇ

DEL 11 AL 15 DE  
MARÇ

DEL 18 AL 22 DE  
MARÇ

DEL 25 AL 29 DE  
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

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

logurt **VEGETAL**

**AMANIDA D'ARRÒS**

**ECO** (pastanaga,  
tomàquet, olives, **s/ou  
dur**, enciam **ECO**)

**\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU,  
S/GLUTEN)** amb  
tomàquet i blat de moro

logurt **VEGETAL**

**PASTA (S/GLUTEN,  
S/OU) A LA CARBONARA**  
(\*bacó, ceba, **nata  
VEGETAL**, **s/formatge**)

**GALL DINDI AL FORN**  
amb tomàquet amanit i  
olives

logurt **VEGETAL**

**SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

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

**AMANIDA CÈSAR ECO**  
(enciam, pollastre,  
**s/formatge Edam**,  
tomàquet, \*crostons  
(**S/GLUTEN**))

**FIDEUS (S/OU, S/GLUTEN)  
ECO A LA CASSOLA** (\*PEIX,  
ceba, all, pebrot verd i  
tomàquet)

Fruita del temps **ECO**

**SOPA BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
(S/Ou, S/GLUTEN) ECO**

**CUIXES DE POLLASTRE  
MARINADES AL FORN**  
amb llit de ceba

Fruita del temps **ECO**

**COLIFLOR AMB  
BEIXAMEL (amb beguda  
vegetal) (S/GRATINAR)  
(S/GLUTEN)**

**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB MILL**

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA  
SANTA**

DIMECRES

**CREMA DE PORRO  
(VICHISSE)**  
(ceba, porro, patata)

**POLLASTRE A LA  
LLIMONA** amb tomàquet  
amanit i olives

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**

**\*PIZZA (S/OU,  
S/GLUTEN) CASOLANA  
DE \*PERNIL DOLÇ I  
S/FORMATGE** amb  
enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET**

**PEIX AL FORN AMB  
JULIVERT** amb enciam,  
remolatxa i pastanaga  
ratllada

Fruita del temps

**SETMANA  
SANTA**

DIJOUS

**PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT**

**\*BOTIFARRA DE PORC A  
LA PLANXA** amb llit de  
ceba

Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

**GALL DINDI ROSTIT**  
amb salsa de pastanaga i  
porros

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSÓ  
AMB \*CROSTONS  
(S/GLUTEN)**

**\*HAMBURGUESA MIXTA  
A LA PLANXA** amb  
patates fregides casolanes

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA  
SANTA**

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**FRICANDÓ DE GALL  
DINDI (S/GLUTEN)**  
amb cuscús (**S/OU,  
S/GLUTEN**) / arròs

Fruita del temps

**CIGRONS ECO AMB  
VERDURES**

**PEIX AL FORN** amb  
enciam **ECO**, remolatxa i  
blat de moro

Fruita del temps

**CIGRONS ECO A LA  
CATALANA** (amb  
sofregit de tomàquet i  
ceba)

**PEIX A LA PLANXA** amb  
enciam, blat de moro i  
pastanaga

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
CARBASSA**

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/OU, S/GLUTEN)** amb  
enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

**SETMANA  
SANTA**

Les fruites són de temporada i proximitat : **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**  
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**

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: **fogonero, gallinet, gall de Sant Pere, Maire, Lluc,**

**Llimanda, calamar, canana, potón**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Culina i lleure  
de proximitat

## SENSE OU

## MARÇ

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE  
MARÇDEL 11 AL 15 DE  
MARÇDEL 18 AL 22 DE  
MARÇDEL 25 AL 29 DE  
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

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

Iogurt natural sense sucre

AMANIDA D'ARRÒS

**ECO** (pastanaga,  
tomàquet, olives, **S/OU**  
**dur**, enciam **ECO**)**\*PEIX ARREBOSSAT**  
**CASOLÀ (S/OU)** amb  
tomàquet i blat de moroIogurt natural sense  
sucre**PASTA INTEGRAL (S/OU)**  
**A LA CARBONARA**  
(\*bacó, ceba, nata,  
formatge)**GALL DINDI AL FORN**  
amb tomàquet amanit i  
olives

Iogurt natural sense sucre

SETMANA  
SANTA

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **OU** o derivats*AMANIDA CÈSAR  
(enciam **ECO**, pollastre,  
formatge Edam,  
tomàquet, \*crostons)**FIDEUS (S/OU) ECO A LA**  
**CASSOLA** (\*PEIX, ceba,  
all, pebrot verd i  
tomàquet)Fruita del temps **ECO**SOPA BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
**(S/OU) ECO**CUIXES DE POLLASTRE  
MARINADES AL FORN  
amb llit de cebaFruita del temps **ECO**COLIFLOR AMB  
BEIXAMEL GRATINATLLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB MILLFruita del temps **ECO**SETMANA  
SANTA

DIMECRES

CREMA DE PORRO  
(VICHISSEYSE)  
(ceba, porro, patata)POLLASTRE A LA  
LLIMONA amb tomàquet  
amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**\*PIZZA (S/OU)**  
CASOLANA DE **\*PERNIL**  
DOLÇ I FORMATGE amb  
enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB  
TOMÀQUETPEIX AL FORN AMB  
JULIVERT amb enciam,  
remolatxa i pastanaga  
ratllada

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT**\*BOTIFARRA DE PORC A**  
**LA PLANXA** amb llit de  
cebaFruita del temps **ECO**PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURESGALL DINDI ROSTIT  
amb salsa de pastanaga i  
porrosFruita del temps **ECO**CREMA DE CARBASSÓ  
AMB **\*CROSTONS****\*HAMBURGUESA MIXTA**  
**A LA PLANXA** amb  
patates fregides casolanesFruita del temps **ECO**SETMANA  
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA  
AMB PATATAFRICANDÓ DE GALL  
DINDI  
amb cuscús **(S/OU) /**  
**arròs**

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** AMB  
VERDURES**PEIX AL FORN** amb  
enciam **ECO**, remolatxa i  
blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** A LA  
CATALANA (amb  
sofregit de tomàquet i  
ceba)**PEIX A LA PLANXA** amb  
enciam, blat de moro i  
pastanaga

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
**ECO** ESTOFADES AMB  
CARBASSAPOLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
**(S/OU)** amb enciam **ECO** i  
cogombre

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA*Les fruites són de temporada i proximitat : Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**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, Lluc,**Llimanda, calamar, canana, potón*

@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

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

**Març**

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE  
MARÇ

DEL 11 AL 15 DE  
MARÇ

DEL 18 AL 22 DE  
MARÇ

DEL 25 AL 29 DE  
MARÇ

DILLUNS

**BRÒQUIL AMB PATATA**

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

**logurt VEGETAL**

**AMANIDA D'ARRÒS**

**ECO** (pastanaga,  
tomàquet, olives, **s/ou**  
**dur**, enciam **ECO**)

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

**logurt VEGETAL**

**PASTA (S/GLUTEN,  
S/OU) A LA CARBONARA**  
(\*bacó, ceba, **nata**  
**VEGETAL**, **s/formatge**)

**GALL DINDI AL FORN**  
amb tomàquet amanit i  
olives

**logurt VEGETAL**

**SETMANA  
SANTA**

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.***

**AMANIDA CÈSAR ECO**  
(enciam, pollastre,  
**s/formatge Edam**,  
tomàquet, \*crostons  
(**S/GLUTEN**))

**FIDEUS (S/OU, S/GLUTEN)  
ECO A LA CASSOLA**  
(**VEDELLA**, ceba, all, pebrot  
verd i tomàquet)

**Fruita del temps ECO**

**SOPA BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
(S/Ou, S/GLUTEN) ECO**

**CUIXES DE POLLASTRE  
MARINADES AL FORN**  
amb llit de ceba

**Fruita del temps ECO**

**COLIFLOR AMB PATATA**

**LLOM A LA PLANXA**  
amb **amanida**

**Fruita del temps ECO**

**SETMANA  
SANTA**

DIMECRES

**CREMA DE PORRO  
(VICHISSE)**  
(ceba, porro, patata)

**POLLASTRE A LA  
LLIMONA** amb tomàquet  
amanit i olives

**Fruita del temps**

**CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA**

**\*PIZZA (S/OU,  
S/GLUTEN) CASOLANA  
DE \*PERNIL DOLÇ I  
S/FORMATGE** amb  
enciam i olives

**Fruita del temps**

**ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE AL FORN**  
amb enciam, remolatxa i  
pastanaga ratllada

**Fruita del temps**

**SETMANA  
SANTA**

DIJOUS

**PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT (s/pèsols)**

**\*BOTIFARRA DE PORC A  
LA PLANXA** amb llit de  
ceba

**Fruita del temps ECO**

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

**GALL DINDI ROSTIT**  
amb salsa de pastanaga i  
porros

**Fruita del temps ECO**

**CREMA DE CARBASSÓ  
AMB \*CROSTONS  
(S/GLUTEN)**

**\*HAMBURGUESA MIXTA  
A LA PLANXA** amb  
patates fregides casolanes

**Fruita del temps ECO**

**SETMANA  
SANTA**

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**FRICANDÓ DE GALL  
DINDI (S/GLUTEN)**  
amb cuscús (**S/OU,  
S/GLUTEN**) / **arròs**

**Fruita del temps**

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

**POLLASTRE AL FORN**  
amb enciam **ECO**,  
remolatxa i blat de moro

**Fruita del temps**

**ARRÒS A LA  
CATALANA** (amb  
sofregit de tomàquet i  
ceba)

**LLOM A LA PLANXA**  
amb enciam, blat de  
moro i pastanaga

**Fruita del temps**

**PATATES ESTOFADES  
AMB CARBASSA**

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/OU, S/GLUTEN)** amb  
enciam **ECO** i cogombre

**Fruita del temps**

**SETMANA  
SANTA**

Les fruites són de temporada i proximitat : **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga,**

**api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**

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

MARÇ

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE  
MARÇDEL 11 AL 15 DE  
MARÇDEL 18 AL 22 DE  
MARÇDEL 25 AL 29 DE  
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

PASTÍS D'OU I  
VERDURES amb enciam  
ECO i pastanaga ratllada

Iogurt natural sense sucre

AMANIDA D'ARRÒS

ECO (pastanaga,  
tomàquet, olives, ou dur,  
enciam ECO)\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ amb tomàquet i  
blat de moroIogurt natural sense  
sucrePASTA \*INTEGRAL A LA  
CARBONARA (\*bacó,  
ceba, nata, formatge)OUS A LA CATALANA  
CASOLANS amb  
tomàquet amanit i olives

Iogurt natural sense sucre

SETMANA  
SANTA

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: FRUITS SECS NI  
DERIVATS.*AMANIDA CÈSAR  
(enciam ECO, pollastre,  
formatge Edam,  
tomàquet, \*crostons)FIDEUS ECO A LA  
CASSOLA (\*PEIX, ceba,  
all, pebrot verd i  
tomàquet)

Fruita del temps ECO

SOPA BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
ECOCUIXES DE POLLASTRE  
MARINADES AL FORN  
amb llit de ceba

Fruita del temps ECO

COLIFLOR AMB  
BEIXAMEL GRATINATLLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps ECO

SETMANA  
SANTA

DIMECRES

CREMA DE PORRO  
(VICHISSEYSE)  
(ceba, porro, patata)POLLASTRE A LA  
LLIMONA amb tomàquet  
amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA\*PIZZA CASOLANA DE  
PERNIL DOLÇ I  
FORMATGE amb enciam  
i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUETPEIX AL FORN AMB  
JULIVERT amb enciam,  
remolatxa i pastanaga  
ratllada

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT\*BOTIFARRA DE PORC A  
LA PLANXA amb llit de  
ceba

Fruita del temps ECO

PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURESGALL DINDI ROSTIT  
amb salsa de pastanaga i  
porros

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSÓ  
AMB \*CROSTONS\*HAMBURGUESA MIXTA  
A LA PLANXA amb  
patates fregides casolanes

Fruita del temps ECO

SETMANA  
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA  
AMB PATATAFRICANDÓ DE GALL  
DINDI  
amb cuscús

Fruita del temps

LLENTIES ECO AMB  
VERDURESPEIX AL FORN amb  
enciam ECO, remolatxa i  
blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS ECO A LA  
CATALANA (amb  
sofregit de tomàquet i  
ceba)TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam, blat de  
moro i pastanaga

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
CARBASSAPOLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb enciam ECO i  
cogombre

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA*Les fruites són de temporada i proximitat : Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**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: fogaoner, gallineta, Gall de Sant Pere, Maire, Lluc,**Llimanda, calamar, canana, potón*

@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

SENSE LACTOSA

Març

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE  
MARÇDEL 11 AL 15 DE  
MARÇDEL 18 AL 22 DE  
MARÇDEL 25 AL 29 DE  
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

PASTÍS D'OU I  
VERDURES amb enciam  
ECO i pastanaga ratlladalogurt natural  
S/LACTOSAAMANIDA D'ARRÒS  
ECO (pastanaga,  
tomàquet, olives, ou dur,  
enciam ECO)\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ amb tomàquet i  
blat de moro  
logurt natural  
S/LACTOSAPASTA INTEGRAL A LA  
CARBONARA (bacó, ceba,  
nata S/LACTOSA,  
formatge S/LACTOSA)OUS A LA CATALANA  
CASOLANS S/LACTOSA  
amb tomàquet amanit i  
olives  
logurt natural  
S/LACTOSASETMANA  
SANTA

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: LACTOSA NI  
DERIVATS.*AMANIDA CÈSAR  
(enciam ECO, pollastre,  
formatge Edam  
S/LACTOSA, tomàquet,  
\*crostons)FIDEUS ECO A LA  
CASSOLA (\*PEIX, ceba,  
all, pebrot verd i  
tomàquet)

Fruita del temps ECO

SOPA BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
ECOCUIXES DE POLLASTRE  
MARINADES AL FORN  
amb llit de ceba

Fruita del temps ECO

COLIFLOR AMB  
BEIXAMEL GRATINAT  
S/LACTOSALLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps ECO

SETMANA  
SANTA

DIMECRES

CREMA DE PORRO  
(VICHISSE)  
(ceba, porro, patata)POLLASTRE A LA  
LLIMONA amb tomàquet  
amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA\*PIZZA CASOLANA DE  
\*PERNIL DOLÇ I  
FORMATGE S/LACTOSA  
amb enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUETPEIX AL FORN AMB  
JULIVERT amb enciam,  
remolatxa i pastanaga  
ratllada

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT\*BOTIFARRA DE PORC A  
LA PLANXA amb llit de  
ceba

Fruita del temps ECO

PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURESGALL DINDI ROSTIT  
amb salsa de pastanaga i  
porros

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSÓ  
AMB \*CROSTONS\*HAMBURGUESA MIXTA  
A LA PLANXA amb  
patates fregides casolanes

Fruita del temps ECO

SETMANA  
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA  
AMB PATATAFRICANDÓ DE GALL  
DINDI  
amb cuscús

Fruita del temps

LLENTIES ECO AMB  
VERDURESPEIX AL FORN amb  
enciam ECO, remolatxa i  
blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS ECO A LA  
CATALANA (amb  
sofregit de tomàquet i  
ceba)TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam, blat de  
moro i pastanaga

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
CARBASSAPOLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb enciam ECO i  
cogombre

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA

Les fruites són de temporada i proximitat: **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**  
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam,  
pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa

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: fogaoner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluc,

Llimanda, calamar, canana, potón



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

SENSE  
GLUTEN

TAGAMANENT

Març

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE  
MARÇ

DEL 11 AL 15 DE  
MARÇ

DEL 18 AL 22 DE  
MARÇ

DEL 25 AL 29 DE  
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

PASTÍS D'OU I  
VERDURES amb enciam  
ECO i pastanaga ratllada

logurt natural sense sucre

AMANIDA D'ARRÒS

ECO (pastanaga,  
tomàquet, olives, ou dur,  
enciam ECO)

**\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/GLUTEN)**

amb tomàquet i blat de  
moro

logurt natural sense  
sucre

PASTA (S/GLUTEN) A LA  
CARBONARA (\*bacó,  
ceba, nata, formatge)

OUS A LA CATALANA  
CASOLANS amb  
tomàquet amanit i olives

logurt natural sense sucre

SETMANA  
SANTA

DIMARTS

Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **GLUTEN NI  
DERIVATS.**

AMANIDA CÈSAR  
(enciam ECO, pollastre,  
formatge Edam, tomàquet,  
crostons (S/GLUTEN))

FIDEUS (S/GLUTEN) ECO A  
LA CASSOLA (\*PEIX, ceba,  
all, pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps ECO

SOPA BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
(S/GLUTEN) ECO

CUIXES DE POLLASTRE  
MARINADES AL FORN  
amb llit de ceba

Fruita del temps ECO

COLIFLOR AMB  
BEIXAMEL (S/GLUTEN)  
GRATINAT

**CIGRONS ECO**  
ESTOFATS AMB MILL

Fruita del temps ECO

SETMANA  
SANTA

DIMECRES

CREMA DE PORRO  
(VICHISSEUSE)  
(ceba, porro, patata)

POLLASTRE A LA  
LLIMONA amb tomàquet  
amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGA

PIZZA (S/GLUTEN)  
CASOLANA DE \*PERNIL  
DOLÇ I FORMATGE amb  
enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET

PEIX AL FORN AMB  
JULIVERT amb enciam,  
remolatxa i pastanaga  
ratllada

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORT

**\*BOTIFARRA DE PORC A  
LA PLANXA** amb llit de  
ceba

Fruita del temps ECO

PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURES

GALL DINDI ROSTIT  
amb salsa de pastanaga i  
porros

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSÓ  
AMB \*CROSTONS  
(S/GLUTEN)

**\*HAMBURGUESA MIXTA  
A LA PLANXA** amb  
patates fregides casolanes

Fruita del temps ECO

SETMANA  
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

FRICANDÓ DE GALL  
DINDI (S/GLUTEN)  
amb cuscús (S/OU,  
S/GLUTEN) / arròs

Fruita del temps

**CIGRONS ECO AMB  
VERDURES**

**CIGRONS ECO AMB  
VERDURES**

Fruita del temps

CIGRONS ECO A LA  
CATALANA (amb  
sofregit de tomàquet i  
ceba)

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam, blat de  
moro i pastanaga

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
CARBASSA

POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN) amb enciam  
ECO i cogombre

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA

Les fruites són de temporada i proximitat: **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**

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 **logurt 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: **fogonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Llog,**

**Llimanda, calamar, canana, potón**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Guina i lleure  
de proximitat

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE  
MARÇDEL 11 AL 15 DE  
MARÇDEL 18 AL 22 DE  
MARÇDEL 25 AL 29 DE  
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

PASTÍS D'OU I  
VERDURES amb enciam  
ECO i pastanaga ratllada

Iogurt natural sense sucre

AMANIDA D'ARRÒS

ECO (pastanaga,  
tomàquet, olives, ou dur,  
enciam ECO)CROQUETES  
VEGETALS ambtomàquet i blat de moro  
Iogurt natural sense  
sucrePASTA INTEGRAL A LA  
CARBONARA (s/bacó,  
ceba, nata, formatge)OUS A LA CATALANA  
CASOLANS amb  
tomàquet amanit i olives  
Iogurt natural sense sucreSETMANA  
SANTA

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: CARN, PEIX NI  
DERIVATS.*AMANIDA CÈSAR  
(enciam ECO, s/pollastre,  
formatge Edam,  
tomàquet, crostons)FIDEUS ECO A LA  
CASSOLA (TOFU, ceba,  
all, pebrot verd i  
tomàquet)

Fruita del temps ECO

SOPA BROU DE  
VERDURES AMB PASTA  
ECOPÈSOLS AMB PATATA I  
CEBA

Fruita del temps ECO

COLIFLOR AMB  
BEIXAMEL GRATINATLLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps ECO

SETMANA  
SANTA

DIMECRES

CREMA DE PORRO  
(VICHISSE)  
(ceba, porro, patata)CIGRONS SALTATS AMB  
CEBA amb tomàquet  
amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGAPIZZA CASOLANA DE  
FORMATGE amb enciam  
i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUETTRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam, remolatxa i  
pastanaga ratllada

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES  
DE L'HORTTRUITA A LA FRANCESA  
amb lilit de ceba

Fruita del temps ECO

PATATES ESTOFADES  
AMB VERDURESSEITÀ ROSTIT amb salsa  
de pastanaga i porros

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSÓ  
AMB CROSTONSHAMBURGUESA  
VEGETAL A LA PLANXA  
amb patates fregides  
casolanes

Fruita del temps ECO

SETMANA  
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA  
AMB PATATAFRICANDÓ DE SEITÀ  
amb cuscús

Fruita del temps

LLENTIES ECO AMB  
VERDURESHAMBURGUESA  
VEGETAL AL FORN amb  
enciam ECO, remolatxa i  
blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS ECO A LA  
CATALANA (amb  
sofregit de tomàquet i  
ceba)TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam, blat de  
moro i pastanaga

Fruita del temps

MINISTRA DE  
VERDURESMONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
CARBASSA amb enciam  
ECO i cogombre

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA

Les fruites són de temporada i proximitat : **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**  
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**  
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



1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE  
MARÇDEL 11 AL 15 DE  
MARÇDEL 18 AL 22 DE  
MARÇDEL 25 AL 29 DE  
MARÇ

DILLUNS

**CREMA DE VERDURES****PÈSOLS AMB PATATA**  
amb enciam **ECO** i  
pastanaga ratllada**logurt VEGETAL****AMANIDA D'ARRÒS****ECO** (pastanaga,  
tomàquet, olives, **s/ou**  
**dur**, enciam **ECO**)**TOFU AL FORN** amb  
tomàquet i blat de moro**logurt VEGETAL****PASTA INTEGRAL (S/OU)**  
**A LA CARBONARA**  
(**s/bacó**, ceba, **nata**  
**VEGETAL, s/formatge**)**SEITÀ AL FORN** amb  
tomàquet amanit i olives**logurt VEGETAL****SETMANA  
SANTA**

DIMARTS

**AMANIDA CÈSAR**  
(enciam **ECO, s/pollastre,**  
**s/formatge Edam,**  
tomàquet, \*crostons)**FIDEUS (S/OU) ECO A LA**  
**CASSOLA (TOFU,** ceba,  
all, pebrot verd i  
tomàquet)**Fruita del temps ECO****SOPA BROU DE**  
**VERDURES AMB PASTA**  
**(S/OU) ECO****PÈSOLS AMB PATATA I**  
**CEBA****Fruita del temps ECO****COLIFLOR AMB**  
**BEIXAMEL (amb beguda**  
**vegetal) (S/GRATINAR)****LLENTIES ECO**  
**ESTOFADES AMB MILL****Fruita del temps ECO****SETMANA  
SANTA**

DIMECRES

**CREMA DE PORRO**  
**(VICHISSEUSE)**  
(ceba, porro, patata)**CIGRONS SALTATS AMB**  
**CEBA** amb tomàquet  
amanit i olives**Fruita del temps****CREMA DE BRÒQUIL**  
**AMB PASTANAGA****\*PIZZA CASOLANA DE**  
**VERDURES**  
**(S/FORMATGE)** amb  
enciam i olives**Fruita del temps****ARRÒS ECO AMB**  
**TOMÀQUET****TOFU AL FORN** amb  
enciam, remolatxa i  
pastanaga ratllada**Fruita del temps****SETMANA  
SANTA**

DIJOUS

**PAELLA DE VERDURES**  
**DE L'HORT****SEITÀ AL FORN**  
amb llit de ceba**Fruita del temps ECO****PATATES ESTOFADES**  
**AMB VERDURES****SEITÀ ROSTIT** amb salsa  
de pastanaga i porros**Fruita del temps ECO****MINISTRA DE**  
**VERDURES****MONGETES BLANQUES**  
**ECO ESTOFADES AMB**  
**CARBASSA** amb enciam  
**ECO** i cogombre**Fruita del temps****SETMANA  
SANTA**

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA**  
**AMB PATATA****FRICANDÓ DE SEITÀ**  
amb cuscús**Fruita del temps****MINISTRA DE**  
**VERDURES****LLENTIES ECO AMB**  
**VERDURES** amb enciam  
**ECO,** remolatxa i blat de  
moro**Fruita del temps****TRICOLOR DE**  
**VERDURES****CIGRONS ECO A LA**  
**CATALANA** (amb  
sofregit de tomàquet i  
ceba) amb enciam, blat  
de moro i pastanaga**Fruita del temps****MINISTRA DE**  
**VERDURES****MONGETES BLANQUES**  
**ECO ESTOFADES AMB**  
**CARBASSA** amb enciam  
**ECO** i cogombre**Fruita del temps****SETMANA  
SANTA**

Les **fruites** són de temporada i proximitat : **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**  
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**  
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



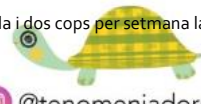
@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

TAQAMAMENT



Març

HALAL I SENSE PEIX

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE MARÇ

DEL 11 AL 15 DE MARÇ

DEL 18 AL 22 DE MARÇ

DEL 25 AL 29 DE MARÇ

DILLUNS

**PÈSOLS AMB PATATA**  
  
**PASTÍS D'OU I VERDURES** amb enciam **ECO** i pastanaga ratllada  
  
logurt natural sense sucre

**AMANIDA D'ARRÒS ECO** (pastanaga, tomàquet, olives, ou dur, enciam **ECO**)  
  
**\*GALL DINDI ARREBOSSAT CASOLÀ** amb tomàquet i blat de moro  
  
logurt natural sense sucre

**PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA (s/bacó,** ceba, nata, formatge)  
  
**OUS A LA CATALANA CASOLANS** amb tomàquet amanit i olives  
  
logurt natural sense sucre

**SETMANA SANTA**

DIMARTS

**AMANIDA CÈSAR** (enciam **ECO**, pollastre, formatge Edam, tomàquet, crostons)  
  
**FIDEUS ECO A LA CASSOLA (VEDELLA,** ceba, all, pebrot verd i tomàquet)  
  
Fruita del temps **ECO**

**SOPA BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO**  
  
**CUIXES DE POLLASTRE MARINADES AL FORN** amb llit de ceba  
  
Fruita del temps **ECO**

**COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINAT**  
  
**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**  
  
Fruita del temps **ECO**

**SETMANA SANTA**

DIMECRES

**CREMA DE PORRO (VICHISSEUSE)** (ceba, porro, patata)  
  
**POLLASTRE A LA LLIMONA** amb tomàquet amanit i olives  
  
Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL AMB PASTANAGA**  
  
**PIZZA CASOLANA DE GALL DINDI I FORMATGE** amb enciam i olives  
  
Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET**  
  
**POLLASTRE AL FORN** amb enciam, remolatxa i pastanaga ratllada  
  
Fruita del temps

**SETMANA SANTA**

DIJOUS

**PAELLA DE VERDURES DE L'HORT**  
  
**BOTIFARRA D'AU A LA PLANXA** amb llit de ceba  
  
Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES AMB VERDURES**  
  
**GALL DINDI ROSTIT** amb salsa de pastanaga i porros  
  
Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS**  
  
**HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA** amb patates fregides casolanes  
  
Fruita del temps **ECO**

**SETMANA SANTA**

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**  
  
**FRICANDÓ DE GALL DINDI** amb cuscús  
  
Fruita del temps

**LLENTIES ECO AMB VERDURES**  
  
**HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN** amb enciam **ECO**, remolatxa i blat de moro  
  
Fruita del temps

**CIGRONS ECO A LA CATALANA** (amb sofregit de tomàquet i ceba)  
  
**TRUITA DE CARBASSÓ** amb enciam, blat de moro i pastanaga  
  
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB CARBASSA**  
  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i cogombre  
  
Fruita del temps

**SETMANA SANTA**



Les **fruites** són de temporada i proximitat: **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**  
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**  
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