

## 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)CROQUETES DE  
BACALLÀ 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

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

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL  
AMB PASTANAGAPIZZA 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'HORTBOTIFARRA 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 CROSTONSHAMBURGUESA 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  
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

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: **gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Culina 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.