

Abril

DEL 1 AL 5
D'ABRILDEL 8 AL 12
D'ABRILDEL 15 AL 19
D'ABRILDEL 22 AL 26
D'ABRILDEL 29 AL 30
D'ABRILSETMANA
SANTACREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONSOUS AMB BEIXAMEL
CASOLANS amb
tomàquet i olives

Iogurt natural sense sucre

ARRÒS ECO A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet i pèsols)*PEIX AMB ALL I
JULIVERT AL FORN
amb enciam ECO i
remolatxaIogurt natural sense
sucreCOLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMELOUS A LA CATALANA
CASOLANS amb enciam
ECO i pastanaga

Iogurt natural sense sucre

PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA (amb
formatge)QUICHE DE VERDURES,
OU I PERNIL DOLÇ
amb tomàquet i olives

Iogurt natural sense sucre

ARRÒS ECO AMB
TOMÀQUETBUNYOLS DE
BACALLÀ amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps ECO

BRÒQUIL AMB PATATA
GRATINAT

LLENTIES AMB ARRÒS

Fruita del temps ECO

TASTET:
CRISPETES DE CIGRÓ
CREMA DE CARBASSÓ I
PORROPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

MENÚ LITERARI DE
SANT JORDI
SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRESPERNILETS DE DRAC
amb suc de pètals de rosa

GELATINA ROSA

LLENTIES ECO A LA
RIOJANAHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam ECO i pastanaga
ratllada

Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONSGALL DINDI AMB
SALSA XIRIVIA I
PASTANAGA

Fruita del temps

PASTA ECO AL PESTO
(sense pinyons)POLLASTRE ROSTIT
amb enciam ECO i blat de
moro

Fruita del temps

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURESTRUITA DE PATATES
Amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(enciam ECO, pastanaga
ratllada, olives i formatge)MACARRONS ECO
BOLONYESA DE
LLENTIES (tomàquet,
ceba i llenties)

Fruita del temps

PASTA ECO AL CURRY
(ceba, nata, curry)TRUITA DE
CARBASSÓ amb
enciam ECO i olives

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB
VERDURES*PEIX A L'ALLET
amb enciam ECO i
pastanaga ratllada

Fruita del temps ECO

ESPINACS AMB
PATATAWOK DE PORC AMB
VERDURES I ARROS

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)*PEIX AL FORN amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps ECO

MINISTRA DE
VERDURES ECOLLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
MILL

Fruita del temps

CIGRONS ECO AMB
ESPINACSGALL DINDI A LA
LLIMONA amb patata al
caliu

Fruita del temps

PASTA AMB
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
formatge)GALL DINDI AL FORN
amb tomàquet amanit

Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA

GALL DINDI ROSTIT amb
salsa de poma

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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
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.