

# TAGAMANENT

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

# Maig

DE L'1 AL 3 DE  
MAIG

DEL 6 AL 10 DE  
MAIG

DEL 13 AL 17 DE  
MAIG

DEL 20 AL 24 DE  
MAIG

DEL 27 AL 31 DE  
MAIG

DILLUNS

**FESTIU**

**PASTA INTEGRAL (S/OU) A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE)**  
**POLLASTRE AL FORN** amb enciam **ECO** i blat de moro  
**logurt VEGETAL**

**ARRÒS ECO AMB VERDURES** (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)  
**\*PEIX AL FORN** amb salsa verda  
**logurt VEGETAL**

**FESTIU**

**FIDEUÀ (S/OU) DE VERDURES** (fideus **(S/OU)**, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
**\*PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives  
**logurt VEGETAL**

DIMARTS

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

**AMANIDA DE CIGRONS ECO (S/FORMATGE FRESC)**  
**GALL DINDI AL FORN** Amb ceba confitada  
**Fruita del temps ECO**

**AMANIDA COMPLETA** (enciam **ECO**, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, *s/ formatge fresc*)  
**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**  
**Fruita del temps ECO**

**ARRÒS ECO MILANESA** (ceba, tomàquet i pèsols)  
**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** i remolatxa  
**Fruita del temps ECO**

**LLENTIES ECO A LA RIOJANA (\*CARN)**  
**POLLASTRE A LA PLANXA** amb enciam **ECO** i cogombre  
**Fruita del temps ECO**

DIMECRES

**FESTIU**

**ARRÒS ECO 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, *s/ou*)  
**\*PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre  
**Fruita del temps**

**CREMA DE CARBASSÓ**  
**POLLASTRE AMB LLIMONA AL FORN** amb patates fregides casolanes  
**Fruita del temps**

**CIGRONS ECO ESTOFADES AMB VERDURES**  
**GALL DINDI AL FORN** amb tomàquet i blat de moro  
**Fruita del temps**

**ARRÒS 3 COLORS** (Pèsols, pastanaga, blat de moro)  
**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** en juliana  
**Fruita del temps**

DIJOUS

**ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET**  
**CUIXES DE POLLASTRE MARINADES** amb enciam **ECO** i remolatxa  
**Fruita del temps ECO**

**VICHISSEYSE AMB \*CROSTONS (S/OU)** (patata, porro, *nata VEGETAL*)  
**POLLASTRE ROSTIT** amb patata panadera  
**Fruita del temps ECO**

**MONGETA VERDA SALTEJADA AMB \*PERNIL**  
**PASTA (S/OU) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE (S/FORMATGE)** amb enciam **ECO** i pastanaga  
**Fruita del temps ECO**

**AMANIDA DE PASTA (S/OU) AMB TONYINA** (tomàquet, olives, enciam **ECO**)  
**\*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** amb enciam i olives  
**Fruita del temps ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA I BEIXAMEL (amb beguda vegetal) S/GRATINAR**  
**CIGRONS ECO A LA CATALANA** (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)  
**Fruita del temps ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives, *s/ou dur*, tonyina)  
**\*PEIX BLANC A LA MARINERA**  
**Fruita del temps**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**  
**\*PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** amb enciam **ECO** i blat de moro  
**Fruita del temps**

**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES ECO** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)  
**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** i remolatxa  
**Fruita del temps**

**CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB \*CROSTONS (S/OU)**  
**POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ** amb cous-cous **(S/OU) / arròs**  
**Fruita del temps**

**AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/OU) (s/mahonesa)**  
**ESTOFAT DE PORC** amb verdures  
**Fruita del temps**

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: **fogoner, 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**

## Maig

DE L'1 AL 3 DE  
MAIG

DEL 6 AL 10 DE  
MAIG

DEL 13 AL 17 DE  
MAIG

DEL 20 AL 24 DE  
MAIG

DEL 27 AL 31 DE  
MAIG

DILLUNS

**FESTIU**

**PASTA (S/ GLUTEN,  
S/OU) A LA  
NAPOLITANA  
(S/FORMATGE)**  
  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro  
  
**logurt VEGETAL**

**ARRÒS ECO AMB  
VERDURES** (ceba, all,  
pebrot verd i vermell,  
carbassó, pastanaga,  
xampinyons, tomàquet,  
pèsols)  
  
**\*PEIX AL FORN** amb  
salsa verda  
  
**logurt VEGETAL**

**FESTIU**

**FIDEUÀ (S/OU,  
S/ GLUTEN) DE  
VERDURES** (fideus  
**(S/OU)**, carbassó, ceba,  
pastanaga, pebrot verd i  
vermell)  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN  
AMB JULIVERT** amb  
tomàquet i olives  
  
**logurt VEGETAL**

DIMARTS

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

**AMANIDA DE CIGRONS  
ECO (S/FORMATGE  
FRESC)**  
  
**GALL DINDI AL FORN**  
Amb ceba confitada  
  
**Fruita del temps ECO**

**AMANIDA COMPLETA**  
(enciam **ECO**, tomàquet,  
pastanaga, cogombre, blat  
de moro, **s/ formatge fresc**)  
  
**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB MILL**  
  
**Fruita del temps ECO**

**ARRÒS ECO MILANESA**  
(ceba, tomàquet i pèsols)  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb enciam **ECO** i  
remolatxa  
  
**Fruita del temps ECO**

**MONGETES  
BLANQUES ECO A LA  
RIOJANA (\*CARN)**  
  
**POLLASTRE A LA  
PLANXA** amb enciam  
**ECO** i cogombre  
  
**Fruita del temps ECO**

DIMECRES

**FESTIU**

**ARRÒS ECO 3 DELÍCIES**  
(pèsols, pastanaga, **s/ou**)  
  
**\*PEIX BLANC A LA  
DONOSTIARRA  
(S/ GLUTEN)** amb  
tomàquet i cogombre  
  
**Fruita del temps**

**CREMA DE CARBASSÓ**  
  
**POLLASTRE AMB  
LLIMONA AL FORN** amb  
patates fregides casolanes  
  
**Fruita del temps**

**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB  
VERDURES**  
  
**GALL DINDI AL FORN**  
amb tomàquet i blat de  
moro  
  
**Fruita del temps**

**ARRÒS 3 COLORS**  
(Pèsols, pastanaga, blat  
de moro)  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb enciam **ECO** en  
juliana  
  
**Fruita del temps**

DIJOUS

**ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET**  
  
**CUIXES DE POLLASTRE  
MARINADES** amb  
enciam **ECO** i remolatxa  
  
**Fruita del temps ECO**

**VICHISSEYSE AMB  
CROSTONS (S/OU,  
S/ GLUTEN)** (patata,  
porro, **nata VEGETAL**)  
  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb patata panadera  
  
**Fruita del temps ECO**

**MONGETA VERDA  
SALTEJADA AMB  
\*PERNIL**  
  
**PASTA (S/OU,  
S/ GLUTEN) AMB  
BOLONYESA  
POLLASTRE  
(S/FORMATGE)** amb  
enciam **ECO** i pastanaga  
  
**Fruita del temps ECO**

**AMANIDA DE PASTA  
(S/OU, S/ GLUTEN) AMB  
TONYINA** (tomàquet,  
olives, enciam **ECO**)  
  
**\*PEIX BLANC  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/OU, S/ GLUTEN)** amb  
enciam i olives  
  
**Fruita del temps ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA  
I BEIXAMEL** (amb  
**beguda vegetal,  
S/ GLUTEN)  
S/ GRATINAR**  
  
**CIGRONS ECO A LA  
CATALANA** (amb  
sofregit de tomàquet  
casolà i ceba)  
  
**Fruita del temps ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA CAMPEROLA**  
(patata, ceba, tomàquet,  
olives, **s/ou dur**, tonyina)  
  
**\*PEIX BLANC A LA  
MARINERA (S/ GLUTEN)**  
  
**Fruita del temps**

**MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
  
**\*PEIX ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/OU,  
S/ GLUTEN)** amb enciam  
**ECO** i blat de moro  
  
**Fruita del temps**

**EMPEDRAT DE  
MONGETES BLANQUES  
ECO** (tomàquet, pastanaga,  
olives, blat de moro i  
cogombre)  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb enciam **ECO** i  
remolatxa  
  
**Fruita del temps**

**CREMA DE PÈSOLS I  
VERDURES AMB  
\*CROSTONS (S/OU,  
S/ GLUTEN)**  
  
**POLLASTRE GUISAT AL  
ROMANÍ** amb **arròs**  
  
**Fruita del temps**

**AMANIDA RUSSA  
CASOLANA (S/OU)  
(s/ mahonesa)**  
  
**ESTOFAT DE VEDELLA  
(S/ GLUTEN)** amb  
verdures  
  
**Fruita del temps**

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, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluc, Llimanda, calamar, canana, potón**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Culina i lleure  
de proximitat

## SENSE OU

# Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

**FESTIU**

**PASTA INTEGRAL (S/OU) A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE**  
**POLLASTRE AL FORN** amb enciam **ECO** i blat de moro  
logurt natural sense sucre

**ARRÒS ECO AMB VERDURES** (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)  
**\*PEIX AL FORN** amb salsa verda  
logurt natural sense sucre

**FESTIU**

**FIDEUÀ (S/OU) DE VERDURES** (fideus (S/OU), carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
**\*PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives  
logurt natural sense sucre

DIMARTS

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

**AMANIDA DE CIGRONS ECO AMB FORMATGE FRESC**  
**GALL DINDI AL FORN** Amb ceba confitada  
Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA COMPLETA** (enciam **ECO**, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)  
**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**  
Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS ECO MILANESA** (ceba, tomàquet i pèsols)  
**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** i remolatxa  
Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO A LA RIOJANA (\*CARN)**  
**POLLASTRE A LA PLANXA** amb enciam **ECO** i cogombre  
Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**FESTIU**

**ARRÒS ECO 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, s/ou)  
**\*PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ**  
**POLLASTRE AMB LLIMONA AL FORN** amb patates fregides casolanes  
Fruita del temps

**CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES**  
**GALL DINDI AL FORN** amb tomàquet i blat de moro  
Fruita del temps

**ARRÒS 3 COLORS** (Pèsols, pastanaga, blat de moro)  
**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** en juliana  
Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET**  
**CUIXES DE POLLASTRE MARINADES** amb enciam **ECO** i remolatxa  
Fruita del temps **ECO**

**VICHISSEYSE AMB \*CROSTONS (S/OU)** (patata, porro, nata)  
**POLLASTRE ROSTIT** amb patata panadera  
Fruita del temps **ECO**

**MONGETA VERDA SALTEJADA AMB \*PERNIL**  
**PASTA (S/OU) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE (S/FORMATGE)** amb enciam **ECO** i pastanaga  
Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE PASTA (S/OU) AMB TONYINA** (tomàquet, olives, enciam **ECO**)  
**\*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** amb enciam i olives  
Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINAT**  
**CIGRONS ECO A LA CATALANA** (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)  
Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives, s/ou dur, tonyina)  
**\*PEIX BLANC A LA MARINERA**  
Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**  
**\*PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** amb enciam **ECO** i blat de moro  
Fruita del temps

**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES ECO** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)  
**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** i remolatxa  
Fruita del temps

**CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB \*CROSTONS (S/OU)**  
**POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ** amb cous-cous (S/OU) / arròs  
Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/OU) (s/mahonesa)**  
**ESTOFAT DE VEDELLA** amb verdures  
Fruita del temps

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: **fogonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, 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**

# Maig

DE L'1 AL 3 DE  
MAIG

DEL 6 AL 10 DE  
MAIG

DEL 13 AL 17 DE  
MAIG

DEL 20 AL 24 DE  
MAIG

DEL 27 AL 31 DE  
MAIG

DILLUNS

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

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

**logurt VEGETAL**

**ARRÒS ECO AMB  
VERDURES** (ceba, all,  
pebrot verd i vermell,  
carbassó, pastanaga,  
xampinyons, tomàquet,  
s/pèsols)

**GALL DINDI AL FORN**  
amb llit d'enciams

**logurt VEGETAL**

**FESTIU**

**FIDEUÀ (S/ OU,  
S/ GLUTEN) DE  
VERDURES** (fideus  
(S/ OU), carbassó, ceba,  
pastanaga, pebrot verd i  
vermell)

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

**logurt VEGETAL**

*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 DE PATATA  
(S/ FORMATGE FRESC,  
S/ TONYINA)**

**GALL DINDI AL FORN**  
Amb ceba confitada

**Fruita del temps ECO**

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

**LLOM AL FORN amb  
amanida complete  
(s/tonyina)**

**Fruita del temps ECO**

**ARRÒS ECO MILANESA**  
(ceba, tomàquet i pèsols)

**POLLASTRE AL FORN**  
amb enciam **ECO** i  
remolatxa

**Fruita del temps ECO**

**PATATES A LA  
RIOJANA (\*CARN)  
(s/pèsols)**

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

**Fruita del temps ECO**

DIMARTS

**FESTIU**

**ARRÒS ECO 3 DELÍCIES**  
(carbassó, pastanaga,  
blat de moro)

**LLOM AL FORN** amb  
tomàquet i cogombre

**Fruita del temps**

**CREMA DE CARBASSÓ**

**POLLASTRE AMB  
LLIMONA AL FORN** amb  
patates fregides casolanes

**Fruita del temps**

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

**GALL DINDI AL FORN**  
amb tomàquet i blat de  
moro

**Fruita del temps**

**ARRÒS 3 COLORS**  
(S/Pèsols, pastanaga,  
blat de moro)

**GALL DINDI AL FORN**  
amb enciam **ECO** en  
juliana

**Fruita del temps**

DIMECRES

**ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUET**

**CUIXES DE POLLASTRE  
AL FORN (S/ SOJA)** amb  
enciam **ECO** i remolatxa

**Fruita del temps ECO**

**VICHISSEYSE AMB  
\*CROSTONS (S/ OU,  
S/ GLUTEN)** (patata,  
porro, nata **VEGETAL**)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb patata panadera

**Fruita del temps ECO**

**MONGETA VERDA  
SALTEJADA AMB  
\*PERNIL**

**PASTA (S/ OU,  
S/ GLUTEN) AMB  
BOLONYESA  
POLLASTRE  
(S/ FORMATGE)** amb  
enciam **ECO** i pastanaga

**Fruita del temps ECO**

**AMANIDA DE PASTA  
(S/ OU, S/ GLUTEN)  
S/ TONYINA** (tomàquet,  
olives, enciam **ECO**)

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

**Fruita del temps ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA  
I BEIXAMEL (amb  
beguda vegetal,  
S/ GLUTEN)  
S/ GRATINAR**

**POLLASTRE AL FORN**  
amb arròs i sofregit de  
tomàquet casolà i ceba

**Fruita del temps ECO**

DIJOUS

**AMANIDA CAMPEROLA**  
(patata, ceba, tomàquet,  
olives, s/ou dur,  
s/tonyina)

**GALL DINDI AL FORN**  
amb llit d'enciams

**Fruita del temps**

**PASTA (S/ OU,  
S/ GLUTEN) AMB  
XAMPINYONS**

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

**Fruita del temps**

**EMPEDRAT D'ARRÒS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro i cogombre)

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

**Fruita del temps**

**CREMA DE VERDURES  
AMB \*CROSTONS  
(S/ OU, S/ GLUTEN)**

**POLLASTRE GUISAT AL  
ROMANÍ** amb arròs

**Fruita del temps**

**AMANIDA RUSSA  
CASOLANA (S/ OU,  
S/ PÈSOLS)  
(s/mahonesa)**

**ESTOFAT DE VEDELLA  
(S/ GLUTEN)** amb  
verdures (s/pèsols)

**Fruita del temps**

DIVENDRES



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

# Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

**FESTIU**

**PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE**

**REMENAT D'OU AMB CARBASSÓ** amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

**ARRÓS ECO AMB VERDURES** (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

**\*PEIX AL FORN** amb salsa verda

logurt natural sense sucre

**FESTIU**

**FIDEUÀ DE VERDURES** (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

**\*PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

logurt natural sense sucre

DIMARTS

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

**AMANIDA DE CIGRONS ECO AMB FORMATGE FRESC**

**GALL DINDI AL FORN** Amb ceba confitada

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA COMPLETA** (enciam **ECO**, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**

Fruita del temps **ECO**

**ARRÓS ECO MILANESA** (ceba, tomàquet i pèsols)

**OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS** amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO A LA RIOJANA (\*CARN)**

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

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**FESTIU**

**ARRÓS ECO 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, ou)

**\*PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ**

**POLLASTRE AMB LLIMONA AL FORN** amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

**CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES**

**GALL DINDI AL FORN** amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

**ARRÓS 3 COLORS** (Pèsols, pastanaga, blat de moro)

**OUS AMB BEIXAMEL (s/nou moscada) GRATINATS CASOLANS** amb enciam **ECO** en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÓS ECO AMB TOMÀQUET**

**CUIXES DE POLLASTRE MARINADES** amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

**VICHISSOYSE AMB \*CROSTONS** (patata, porro, nata)

**POLLASTRE ROSTIT** amb patata panadera

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA VERDA SALTEJADA AMB \*PERNIL**

**PASTA (S/OU) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE** amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE PASTA ECO AMB TONYINA** (tomàquet, olives, enciam **ECO**)

**\*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA I BEIXAMEL (s/nou moscada) GRATINAT**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

**\*PEIX BLANC A LA MARINERA**

Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**

**\*PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES ECO** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

**TRUITA DE PATATES** amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

**CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB \*CROSTONS**

**POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ** amb cous-cous

Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA CASOLANA**

**ESTOFAT DE VEDELLA** amb verdures

Fruita del temps



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: **fogonero, gallineta, Gall de Sant Pere, Maire, Lluc,**

**Llimanda, calamar, canana, potón**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

## SENSE LACTOSA

# Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

**FESTIU**

PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB **FORMATGE S/LACTOSA**

REMENAT D'OU AMB CARBASSÓ amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural **S/LACTOSA**

ARRÒS **ECO** AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

\*PEIX AL FORN amb salsa verda

logurt natural **S/LACTOSA**

**FESTIU**

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

\*PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT amb tomàquet i olives

logurt natural **S/LACTOSA**

DIMARTS

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

AMANIDA DE CIGRONS **ECO** AMB **FORMATGE FRESC S/LACTOSA**

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

Fruita del temps **ECO**

AMANIDA COMPLETA (enciam **ECO**, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, **formatge fresc S/LACTOSA**)

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

LLENTIES **ECO** A LA RIOJANA

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

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**FESTIU**

ARRÒS **ECO** 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)

\*PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AMB LLIMONA AL FORN amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB VERDURES

GALL DINDI AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS 3 COLORS (Pèsols, pastanaga, blat de moro)

OUS AMB **BEIXAMEL S/LACTOSA GRATINATS CASOLANS** amb enciam **ECO** en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS **ECO** AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

VICHISSEYSE AMB \*CROSTONS (patata, porro, **nata S/LACTOSA**)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps **ECO**

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB \*PERNIL

\*CANELONS DE CARN CASOLANS **S/LACTOSA / PASTA AMB BOLONYESA DE POLLASTRE** amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

AMANIDA DE PASTA **ECO** AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam **ECO**)

\*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA I **BEIXAMELS/LACTOSA GRATINAT**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

\*PEIX BLANC A LA MARINERA

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

\*PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES **ECO** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

TRUITA DE PATATES amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB \*CROSTONS

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA **S/LACTOSA (s/mahonesa)**

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdures

Fruita del temps

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



# TAGAMANENT

## SENSE GLUTEN

# Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

**FESTIU**

**PASTA S/GLUTEN A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE**

**REMENAT D'OU AMB CARBASSÓ** amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

**ARRÒS ECO AMB VERDURES** (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

\***PEIX AL FORN** amb salsa verda

logurt natural sense sucre

**FESTIU**

**FIDEUÀ S/GLUTEN DE VERDURES** (fideus **S/GLUTEN**, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

\***PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

logurt natural sense sucre

DIMARTS

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

**AMANIDA DE CIGRONS ECO AMB FORMATGE FRESC**

**GALL DINDI AL FORN** Amb ceba confitada

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA COMPLETA** (enciam **ECO**, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

**CIGRONS ECO ESTOFATS AMB MILL**

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS ECO MILANESA** (ceba, tomàquet i pèsols)

**OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS** amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES ECO A LA RIOJANA (\*CARN)**

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

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**FESTIU**

**ARRÒS ECO 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, ou)

\***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA (S/GLUTEN)** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ**

**POLLASTRE AMB LLIMONA AL FORN** amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

**CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES**

**GALL DINDI AL FORN** amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

**ARRÒS 3 COLORS** (Pèsols, pastanaga, blat de moro)

**OUS AMB BEIXAMEL S/GLUTEN GRATINATS CASOLANS** amb enciam **ECO** en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET**

**CUIXES DE POLLASTRE MARINADES** amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

**VICHISSEYSE AMB CROSTONS (S/GLUTEN)** (patata, porro, nata)

**POLLASTRE ROSTIT** amb patata panadera

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA VERDA SALTJADA AMB \*PERNIL**

\***CANELONS DE CARN CASOLANS S/GLUTEN / PASTA S/GLUTEN AMB BOLONYESA DE POLLASTRE** amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN) AMB TONYINA** (tomàquet, olives, enciam **ECO**)

\***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam i olives

Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA I BEIXAMEL S/GLUTEN GRATINAT**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

\***PEIX BLANC A LA MARINERA (S/GLUTEN)**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**

\***PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES ECO** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

**TRUITA DE PATATES** amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

**CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB \*CROSTONS (S/GLUTEN)**

**POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ** amb cous-cous **(S/GLUTEN) / arròs**

Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA CASOLANA (\*mahonesa)**

**ESTOFAT DE VEDELLA S/GLUTEN** amb verdures

Fruita del temps

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 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, Lluç,**

**Llimanda, calamar, canana, potón**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Guina i lleure de proximitat

## OVOLACTOVEGETARIÀ

## Maig

DE L'1 AL 3 DE  
MAIGDEL 6 AL 10 DE  
MAIGDEL 13 AL 17 DE  
MAIGDEL 20 AL 24 DE  
MAIGDEL 27 AL 31 DE  
MAIG

DILLUNS

FESTIU

PASTA INTEGRAL A LA  
NAPOLITANA AMB  
FORMATGEREMENAT D'OU AMB  
CARBASSÓ amb enciam  
ECO i blat de moroIogurt natural sense  
sucreARRÒS ECO AMB  
VERDURES (ceba, all,  
pebrot verd i vermell,  
carbassó, pastanaga,  
xampinyons, tomàquet,  
pèsols)TOFU AL FORN amb  
salsa verdaIogurt natural sense  
sucre

FESTIU

FIDEUÀ DE VERDURES  
(fideus, carbassó, ceba,  
pastanaga, pebrot verd i  
vermell)SEITÀ AL FORN AMB  
JULIVERT amb  
tomàquet i olivesIogurt natural sense  
sucre

DIMARTS

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: CARN, PEIX NI  
DERIVATS.*

CREMA DE VERDURES

AMANIDA DE CIGRONS  
ECO AMB FORMATGE  
FRESC

Fruita del temps ECO

AMANIDA COMPLETA  
(enciam ECO, tomàquet,  
pastanaga, cogombre, blat  
de moro, formatge fresc)LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO MILANESA  
(ceba, tomàquet i pèsols)OUS AMB TOMÀQUET  
amb enciam ECO i  
remolatxa

Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES

LLENTIES ECO A LA  
RIOJANA (S/CARN)  
amb enciam ECO i  
cogombre

Fruita del temps ECO

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS ECO 3 DELÍCIES  
(pèsols, pastanaga, ou)TRUITA A LA FRANCESA  
amb tomàquet i  
cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

PÈSOLS SALTATS amb  
patates fregides casolanes

Fruita del temps

CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB  
VERDURESHAMBURGUESA  
VEGETAL FORN amb  
tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS 3 COLORS  
(Pèsols, pastanaga, blat  
de moro)OUS AMB BEIXAMEL  
GRATINATS CASOLANS  
amb enciam ECO en  
juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS ECO AMB  
TOMÀQUETTOFU MARINAT amb  
enciam ECO i remolatxa

Fruita del temps ECO

VICHISSEYSE AMB  
CROSTONS  
(patata, porro, nata)PÈSOLS SALTATS amb  
patata panadera

Fruita del temps ECO

MONGETA VERDA  
SALTEJADA AMB OLI  
D'OLIVACANELONS  
D'ESPINACS  
CASOLANS amb enciam  
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

AMANIDA DE PASTA  
ECO S/TONYINA  
(tomàquet, olives, enciam  
ECO)SEITÀ ARREBOSSAT  
CASOLÀ amb enciam I  
olives

Fruita del temps ECO

BRÒQUIL AMB PATATA  
I BEIXAMEL GRATINATCIGRONS ECO A LA  
CATALANA (amb sofregit  
de tomàquet casolà i  
ceba)

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

AMANIDA CAMPEROLA  
(patata, ceba, tomàquet,  
olives, ou dur, s/tonyina)TRUITA A LA  
FRANCESA amb enciam  
amanit

Fruita del temps

LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURESSEITÀ ARREBOSSAT  
CASOLÀ amb enciam  
ECO i blat de moro

Fruita del temps

EMPEDRAT DE  
MONGETES BLANQUES  
ECO (tomàquet, pastanaga,  
olives, blat de moro i  
cogombre)TRUITA DE PATATES  
amb enciam ECO i  
remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I  
VERDURES AMB  
CROSTONSLLENTIES SALTEADES  
amb cous-cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA  
CASOLANA  
(S/TONYINA)ESTOFAT DE  
MONGETES BLANQUES  
amb verdures

Fruita del temps

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



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat



# TAGAMANENT

VEGÀ

# Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

**FESTIU**

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

**TOFU AL FORN** amb enciam **ECO** i blat de moro

**logurt VEGETAL**

**ARRÓS ECO AMB VERDURES** (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

**TOFU AL FORN** amb salsa verda

**logurt VEGETAL**

**FESTIU**

**FIDEUÀ (S/OU) DE VERDURES** (fideus, **(S/OU)**, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

**SEITÀ AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

**logurt VEGETAL**

DIMARTS

**FESTIU**

**CREMA DE VERDURES**  
**AMANIDA DE CIGRONS ECO (S/FORMATGE FRESC)**

**Fruita del temps ECO**

**AMANIDA COMPLETA** (enciam **ECO**, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, **s/formatge fresc**)

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**

**Fruita del temps ECO**

**ARRÓS ECO MILANESA** (ceba, tomàquet i pèsols)

**TOFU AMB TOMÀQUET** amb enciam **ECO** i remolatxa

**Fruita del temps ECO**

**CREMA DE VERDURES**

**LLENTIES ECO A LA RIOJANA (S/CARN)** amb enciam **ECO** i cogombre

**Fruita del temps ECO**

DIMECRES

**FESTIU**

**ARRÓS ECO 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, **s/ou**)

**SEITÀ A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre

**Fruita del temps**

**CREMA DE CARBASSÓ**

**PÈSOLS SALTATS** amb patates fregides casolanes

**Fruita del temps**

**TRICOLOR DE VERDURES AMB PATATA**

**CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES** amb tomàquet i blat de moro

**Fruita del temps**

**ARRÓS 3 COLORS** (Pèsols, pastanaga, blat de moro)

**TOFU AL FORN** amb enciam **ECO** en juliana

**Fruita del temps**

DIJOUS

**ARRÓS ECO AMB TOMÀQUET**  
**TOFU MARINAT** amb enciam **ECO** i remolatxa  
**Fruita del temps ECO**

**VICHISSEYSE AMB \*CROSTONS (S/OU)** (patata, porro, nata)

**PÈSOLS SALTATS** amb patata panadera

**Fruita del temps ECO**

**MONGETA VERDA SALTEJADA AMB OLI D'OLIVA**

**CANELONS D'ESPINACS CASOLANS (amb begda vegetal)** amb enciam **ECO** i pastanaga

**Fruita del temps ECO**

**AMANIDA DE PASTA (S/OU) S/TONYINA** (tomàquet, olives, enciam **ECO**)

**SEITÀ ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

**Fruita del temps ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINAT**

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

**Fruita del temps ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives, **s/ou dur, s/tonyina**)  
**SEITÀ AL FORN** amb enciam amanit  
**Fruita del temps**

**MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES** amb enciam **ECO** i blat de moro

**Fruita del temps**

**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES ECO** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

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

**Fruita del temps**

**CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB \*CROSTONS (S/OU)**

**LLENTIES SALTEADES** amb cous-cous **(S/OU) / arròs**

**Fruita del temps**

**AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/TONYINA)**

**ESTOFAT DE MONGETES BLANQUES** amb verdures

**Fruita del temps**



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

# TAGAMAMENT

## Maig

HALAL I SENSE PEIX

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

**FESTIU**

**PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE**

**REMENAT D'OU AMB CARBASSÓ** amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

**ARRÓS ECO AMB VERDURES** (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

**GALL DINDI AL FORN** amb llit d'enciams

logurt natural sense sucre

**FESTIU**

**FIDEUÀ DE VERDURES** (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb tomàquet i olives

logurt natural sense sucre

DIMARTS

**FESTIU**

**AMANIDA DE CIGRONS ECO AMB FORMATGE FRESC (S/TONYINA)**

**GALL DINDI AL FORN** Amb ceba confitada

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA COMPLETA** (enciam **ECO**, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**

Fruita del temps **ECO**

**ARRÓS ECO MILANESA** (ceba, tomàquet i pèsols)

**OUS AMB TOMÀQUET** amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO A LA RIOJANA (S/CARN)**

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

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**FESTIU**

**ARRÓS ECO 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, ou)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ**

**POLLASTRE AMB LLIMONA AL FORN** amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

**CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES**

**HAMBURGUESA VEGETAL FORN** amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

**ARRÓS 3 COLORS** (Pèsols, pastanaga, blat de moro)

**OUS AMB BEIXAMEL GRATINATS CASOLANS** amb enciam **ECO** en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÓS ECO AMB TOMÀQUET**

**CUIXES DE POLLASTRE MARINADES** amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

**VICHISSOYSE AMB CROSTONS** (patata, porro, nata)

**POLLASTRE ROSTIT** amb patata panadera

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA VERDA SALTEJADA AMB OLI D'OLIVA**

**\*CANELONS D'ESPINACS CASOLANS** amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE PASTA ECO S/TONYINA** (tomàquet, olives, enciam **ECO**)

**GALL DINDI ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINAT**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, **s/tonyina**)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam amanit

Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**

**GALL DINDI ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES ECO** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

**TRUITA DE PATATES** amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

**CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS**

**POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ** amb cous-cous

Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/TONYINA)**

**ESTOFAT DE VEDELLA** amb verdures

Fruita del temps



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.



**Teno**  
 Cuina i lleure de proximitat

[f @tenomenjadors](#) [t @Teno\\_menjadors](#) [i @tenomenjadors](#)

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988