

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

FESTIU

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

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

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS ECO 3 DELÍCIOS (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

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**

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps **ECO**

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL

CANELONS DE CARN CASOLANS 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 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

CROQUETES D'ESPINACS 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: Nespres, albercocs, poma, taronja, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívia, 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.