

SENSE OU (I.T.)

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBREDEL 15 AL 19 DE
SETEMBREDEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE29 AL 30 DE
SETEMBREARRÒS 3 COLORS
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)*PEIX BLANC A LA
PLANXA amb enciam
ECO i olivesiogurt natural sense
sucrePASTA (S/OU) AL
PESTO (alfàbrega i oli
d'oliva)*PEIX BLANC A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olivesiogurt natural sense
sucreLLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILLHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam ECO i olivesiogurt natural sense
sucreCREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba,
patata)PANINI DE PERNIL I
FORMATGE CASOLANA
amb cogombre amanit i
blat de moroiogurt natural sense
sucreVisca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmoniaEMPEDRAT DE
CIGRONS (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre)BARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb tomàquet amanit

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps ECO

PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE*PEIX BLANC AL FORN
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps ECO

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps ECO

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)PASTA (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verdures

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS
(pèsols, carbassó, porro,
patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FESTIU

MONGETA BLANCA
ECO ESTOFADA AMB
VERDURES*PEIX BLANC AL FORN
amb llet d'enciam ECO i
cogombre

Fruita del temps ECO

PAELLA DE
VERDURES (ceba, pebrot
verd i vermell, all,
tomàquet, pèsols)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN amb salsa de
pastanaga i porro

Fruita del temps ECO

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!TRICOLOR DE
VERDURES (mongeta
tendra, patata, pastanaga)*PEIX BLANC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i herbes a la
provençal

Fruita del temps

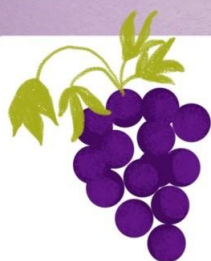
CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU) amb enciam ECO
i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam
ECO, remolatxa i
pastanaga

Fruita del temps

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

Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ECOLÒGICS que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam 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. Els dimecres es serveix pa integral (S/OU) exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE PROTEÏNA DE LLET
DE VACA + OU (sí traces)
(A.S.)**

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

ARRÓS 3 COLORS
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)

***PEIX BLANC A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i olives

logurt **VEGETAL**

**PASTA (S/OU) AL
PESTO** (alfabrega i oli
d'oliva) **(S/FORMATGE)**

***PEIX BLANC A LA
LLIMONA** amb tomàquet
amanit i olives

logurt **VEGETAL**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam **ECO** i olives

logurt **VEGETAL**

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba,
patata)

**PANINI DE TONYINA I
S/FORMATGE
CASOLANA** amb
cogombre amanit i blat de
moro

logurt **VEGETAL**

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**EMPEDRAT DE
CIGRONS** (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre)

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet amanit

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps **ECO**

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

***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

**PASTA (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE
(S/FORMATGE)**

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÓS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS
(pèsols, carbassó, porro,
patata)

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

**MONGETA BLANCA
ECO ESTOFADA AMB
VERDURES**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb llet d'enciam **ECO** i
cogombre

Fruita del temps **ECO**

PAELLA DE VERDURES
ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC FRESC AL
FORN** amb salsa de
pastanaga i porro

Fruita del temps **ECO**

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIVENDRES

**TRICOLOR DE
VERDURES** (mongeta
tendra, patata, pastanaga)

***PEIX BLANC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i herbes a la
provençal

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam **ECO**
i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO, remolatxa i
pastanaga

Fruita del temps

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.

Els dilluns es serveix **logurt vegetal**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Els dimecres es serveix pa integral **(s/ou, s/làctics)** exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó.

[@tenomenjadors](#)

[@Teno_menjadors](#)

[@tenomenjadors](#)

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE PRODUCTE MAR +
GLUTEN + PLV + LLEGUM
(A.C.)**

TAGAMANENT

Setembre

DILLUNS

**DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE**

ARRÒS 3 COLORS
(s/pèsols, pastanaga,
blat de moro)

**OUS DURS A LA
CATALANA** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE**

**PASTA (S/GLUTEN) AL
PESTO** (alfabrega i oli
d'oliva) **(S/FORMATGE)**

REMENAT D'OU amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE**

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

LLOM A LA PLANXA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**29 AL 30 DE
SETEMBRE**

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba,
patata)

**PANINI (S/GLUTEN) DE
TIRES DE POLLASTRE I
S/FORMATGE
CASOLANA** amb
cogombre i blat de moro
Fruita del temps

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**EMPEDRAT DE
PATATA** (pastanaga,
olives, tomàquet, blat
de moro, cogombre)

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb tomàquet amanit

Fruita del temps ECO

**COLIFLOR AMB
PATATA**

LLOM GUISAT amb
sofregit de tomàquet,
ceba

Fruita del temps ECO

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps ECO

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES
(S/pèsols, s/mongeta
tendra)**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB BOLONYESA DE
POLLASTRE
(S/FORMATGE)**

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures
(s/pèsols, s/mongeta
tendra)

Fruita del temps

**CREMA DE
CARBASSÓ**(carbassó,
porro, patata)

**VEDELLA GUISADA
(S/GLUTEN)** amb salsa
de tomàquet i ceba

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIJOUS

FESTIU

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

TRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam **ECO** i
cogombre

Fruita del temps ECO

PAELLA DE VERDURES
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, s/pèsols)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
amanida

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**TRICOLOR DE
VERDURES (bròquil,
patata, pastanaga)**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
amanida

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

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

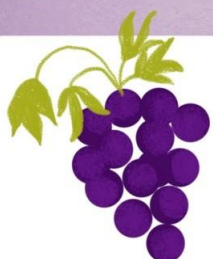
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO, remolatxa i
pastanaga

Fruita del temps

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **PEIX + MARISC
+ LLEGUMS + PLV +
GLUTEN + OU NI
DERIVATS.***



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% arròs i enciam i dos cops per setmana la fruita.
Els dilluns es serveix **FRUITA DEL TEMPS**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA SENSE GLUTEN** exclusivament.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

SENSE E-250 (L.C.)

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBREDEL 15 AL 19 DE
SETEMBREDEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE29 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

ARRÒS 3 COLORS
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)OUS DURS A LA
CATALANA amb
enciam **ECO** i oliveslogurt natural sense
sucrePASTA **ECO** AL PESTO
(alfàbrega i oli d'oliva)*PEIX BLANC A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i oliveslogurt natural sense
sucreLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB MILL*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam **ECO** i oliveslogurt natural sense
sucreCREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba,
patata)PIZZA DE **TONYINA** I
FORMATGE CASOLANA
amb cogombre i blat de
morologurt natural sense
sucreVisca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

EMPEDRAT DE
CIGRONS (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre)LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb
tomàquet amanitFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)Fruita del temps **ECO**ESPIRALS INTEGRALS
A LA NAPOLITANA
AMB FORMATGETRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moroFruita del temps **ECO**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olivesFruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verdures

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS
(pèsols, carbassó, porro,
patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

MONGETA BLANCA
ECO ESTOFADA AMB
VERDURESTRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam **ECO** i
cogombreFruita del temps **ECO**PAELLA DE
VERDURES(ceba, pebrot
verd i vermell, all,
tomàquet, pèsols)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN amb salsa de
pastanaga i porroFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRICOLOR DE
VERDURES (mongeta
tendra, patata, pastanaga)*PEIX BLANC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i herbes a la
provençal

Fruita del temps

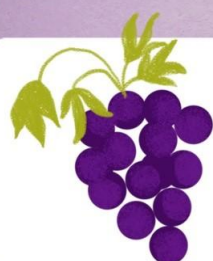
CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam
ECO, remolatxa i
pastanaga

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam 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. Els dimecres es serveix **pa integral exclusivament**.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, **Lluç**, calamar, **canana**, potón, seitons, salmó.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE OU +
CACAUET (M.A.)**

Setembre

**DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE**

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

***PEIX BLANC A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i olives

logurt natural sense
sucre

**DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE**

**PASTA (S/OU) AL
PESTO** (alfàbrega i oli
d'oliva)

***PEIX BLANC A LA
LLIMONA** amb tomàquet
amanit i olives

logurt natural sense
sucre

**DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense
sucre

**29 AL 30 DE
SETEMBRE**

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba,
patata)

**PANINI DE PERNIL I
FORMATGE CASOLANA**
amb cogombre i blat de
moro

logurt natural sense
sucre

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**EMPEDRAT DE
CIGRONS** (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre)

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet amanit

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps **ECO**

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

***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

**PASTA (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE**

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS
(pèsols, carbassó, porro,
patata)

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FESTIU

**MONGETA BLANCA
ECO ESTOFADA AMB
VERDURES**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb llet d'enciam **ECO** i
cogombre

Fruita del temps **ECO**

**PAELLA DE
VERDURES**(ceba, pebrot
verd i vermell, all,
tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC FRESC AL
FORN** amb salsa de
pastanaga i porro

Fruita del temps **ECO**

**TRICOLOR DE
VERDURES** (mongeta
tendra, patata, pastanaga)

***PEIX BLANC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i herbes a la
provençal

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam **ECO**
i blat de moro

Fruita del temps

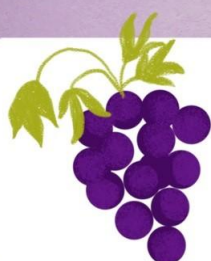
BRÒQUIL AMB PATATA

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO, remolatxa i
pastanaga

Fruita del temps

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

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!



Les **fruits** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam 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 El pa que es serveix es **PA (S/FS, S/SÈSAM, S/OU)**

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluc calamar, canana, potón, seitons, salmó.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

**SENSE PROTEÏNA DE LLET
DE VACA + OU + CACAUET
(N.A.)**

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

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

***PEIX BLANC A LA PLANXA** amb enciam **ECO** i olives

logurt VEGETAL

PASTA (S/OU) AL PESTO (alfàbrega i oli d'oliva) **(S/FORMATGE)**

***PEIX BLANC A LA LLIMONA** amb tomàquet amanit i olives

logurt VEGETAL

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS

BARRETES DE VERDURES AL FORN amb enciam **ECO** i olives

logurt VEGETAL

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, porro, ceba, patata)

PANINI DE TONYINA I S/FORMATGE CASOLANA amb cogombre i blat de moro

logurt VEGETAL

Visca l'espai del migdia! Aprenem i juguem en harmonia

DIMARTS

EMPEDRAT DE CIGRONS (pastanaga, olives, tomàquet, blat de moro, cogombre)

BARRETES DE VERDURES AL FORN amb tomàquet amanit

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet, ceba)

Fruita del temps ECO

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

***PEIX BLANC AL FORN** amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps ECO

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES

VICHYSOISE TÈBIA (porro, patata, emulsió d'oli d'oliva)

PASTA (S/OU) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE (S/FORMATGE)

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)

DAUS DE PORC ESTOFATS amb verdures

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS (pèsols, carbassó, porro, patata)

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

MONGETA BLANCA ECO ESTOFADA AMB VERDURES

***PEIX BLANC AL FORN** amb llet d'enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps ECO

PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC FRESC AL FORN** amb salsa de pastanaga i porro

Fruita del temps ECO

Voleu descobrir nous sabors? Àpats saborosos i saludables!

DIVENDRES

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, patata, pastanaga)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa de tomàquet i herbes a la provençal

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES S/CROSTONS (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU) amb enciam **ECO** i blat de moro

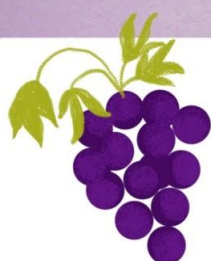
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb enciam **ECO**, remolatxa i pastanaga

Fruita del temps

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **CACAUET+ PLV + OU NI DERIVATS.***



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.

Els dilluns es serveix **logurt vegetal (NO FRUITESSECS, NO SÈSAM)**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. El pa que es serveix es **PA (S/FS, S/SÈSAM, S/OU)**.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat

SENSE FESOLS (O.M.)

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBREDEL 15 AL 19 DE
SETEMBREDEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE29 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

ARRÒS 3 COLORS
(s/pèsols, pastanaga,
blat de moro)OUS DURS A LA
CATALANA amb
enciam ECO i olivesiogurt natural sense
sucrePASTA ECO AL PESTO
(alfàbrega i oli d'oliva)*PEIX BLANC A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olivesiogurt natural sense
sucreLLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam ECO i olivesiogurt natural sense
sucreCREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba,
patata)PANINI DE PERNIL I
FORMATGE CASOLANA
amb cogombre i blat de
moroiogurt natural sense
sucreVisca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

EMPEDRAT DE
CIGRONS (pastanaga,
olives, tomàquet, blat
de moro, cogombre)LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb
tomàquet amanit

Fruita del temps ECO

COLIFLOR AMB
PATATACIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps ECO

PASTA BLANCA A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGETRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps ECO

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verdures
(s/mongeta tendra,
s/pèsols)

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)VEDELLA GUISADA
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam ECO i
cogombre

Fruita del temps ECO

PAELLA DE
VERDURES (ceba, pebrot
verd i vermell, all,
tomàquet, s/pèsols)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN amb salsa de
pastanaga i porro

Fruita del temps ECO

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIVENDRES

TRICOLOR DE
VERDURES (bròquil,
patata, pastanaga)*PEIX BLANC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i herbes a la
provençal

Fruita del temps

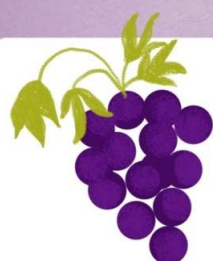
CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam ECO i blat de
moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam
ECO, remolatxa i
pastanaga

Fruita del temps

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

Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ECOLÒGICS que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam 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.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix pa integral exclusivament (S/SOJA).

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE CEREALS + Làctics +
SUCRE + ALBERGÍNIA +
TOMÀQUET (R.Q.) (L.Q.)**

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
enciam **ECO** i olives

logurt VEGETAL

**PASTA (S/GLUTEN) AL
PESTO** (alfàbrega i oli d'oliva)

***PEIX BLANC A LA
LLIMONA** amb enciam
amanit i olives

logurt VEGETAL

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i olives

logurt VEGETAL

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba, patata)

**PANINI (S/GLUTEN) DE
TONYINA I**

**S/TOMÀQUET I
S/FORMATGE**

CASOLANA amb
cogombre i blat de moro

logurt VEGETAL

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

**EMPEDRAT DE
CIGRONS** (pastanaga,
olives, blat de moro,
cogombre)

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb **ENCIAM** amanit

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS SALTATS
AMB CEBÀ I PEBRE**

Fruita del temps ECO

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB OLI D'OLIVA I
ORENGA S/FORMATGE**

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam amanit i blat de moro

Fruita del temps ECO

**CIGRONS SALTATS
AMB ALLET I PEBRE**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb
enciam amanit i olives

Fruita del temps ECO

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió d'oli d'oliva)

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB DAUS DE
POLLASTRE** (sofregit de ceba, s/tomàquet) (S/FORMATGE)

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, olives, enciam)

LLOM AL FORN amb llit de verdures

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS
(pèsols, carbassó, porro, patata)

VEDELLA AL FORN amb llit de ceba

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

FESTIU

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

TRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps ECO

PAELLA DE VERDURES
(ceba, pebrot verd i vermell, all, pèsols)

***PEIX BLANC FRESC AL FORN** amb salsa de pastanaga i porro

Fruita del temps ECO

**TRICOLOR DE
VERDURES** (mongeta tendra, patata, pastanaga)

***PEIX BLANC AL FORN** amb herbes a la provençal i amanida (s/tomàquet)

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **GLUTEN + Làctics + SUCRE + ALBERGÍNIA + TOMÀQUET NI DERIVATS.***

Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam 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.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral exclusivament (S/SOJA)**.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó.

[@tenomenjadors](#)

[@Teno_menjadors](#)

[@tenomenjadors](#)

SENSE PRÉSSEC (B.T.)

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBREDEL 15 AL 19 DE
SETEMBREDEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE29 AL 30 DE
SETEMBREARRÓS 3 COLORS
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)OUS DURS A LA
CATALANA amb
enciam **ECO** i olivesIogurt natural sense
sucrePASTA **ECO** AL PESTO
(alfàbrega i oli d'oliva)*PEIX BLANC A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olivesIogurt natural sense
sucreLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB MILLHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam **ECO** i olivesIogurt natural sense
sucreCREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba,
patata)PIZZA DE PERNIL I
FORMATGE CASOLANA
amb cogombre i blat de
moroIogurt natural sense
sucreVisca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmoniaEMPEDRAT DE
CIGRONS (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre)CROQUETES DE
POLLASTRE amb
tomàquet amanitFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)Fruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)ESPIRALS INTEGRALS
A LA NAPOLITANA
AMB FORMATGETRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moroFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olivesFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
POLLASTREFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verduresFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)CREMA DE PÈSOLS
(pèsols, carbassó, porro,
patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i cebaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)

FESTIU

MONGETA BLANCA
ECO ESTOFADA AMB
VERDURESTRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam **ECO** i
cogombreFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)PAELLA DE
VERDURES (ceba, pebrot
verd i vermell, all,
tomàquet, pèsols)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN amb salsa de
pastanaga i porroFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!TRICOLOR DE
VERDURES (mongeta
tendra, patata, pastanaga)*PEIX BLANC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i herbes a la
provençalFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS
(carbassó, coliflor, nap, porro
i patata)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam
ECO, remolatxa i
pastanagaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **PRÉSSEC,**
NECTARINA,
PARAGUAIANS NI
DERIVATS.

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam 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. Els dimecres es serveix pa integral exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluc calamar, canana, potón, seitons, salmó.

f @tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBREDEL 15 AL 19 DE
SETEMBREDEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE29 AL 30 DE
SETEMBREARRÒS 3 COLORS
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)OUS DURS A LA
CATALANA amb
enciam ECO i olivesIogurt natural sense
sucrePASTA ECO AL PESTO
(alfàbrega i oli d'oliva)REMENAT D'OU amb
tomàquet amanit i olivesIogurt natural sense
sucreLLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILLHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam ECO i olivesIogurt natural sense
sucreCREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba,
patata)PIZZA DE XAMPINYONS
I FORMATGE
CASOLANA amb
cogombre i blat de moroIogurt natural sense
sucreVisca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmoniaEMPEDRAT DE
CIGRONS (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre)BARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb tomàquet amanit

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps ECO

ESPIRALS INTEGRALS
A LA NAPOLITANA
AMB FORMATGETRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps ECO

AMANIDA DE
TOMÀQUET I OLIVESCIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

Fruita del temps ECO

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)LLENTIES ESTOFADES
amb verdures

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS
(pèsols, carbassó, porro,
patata)CIGRONS amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

FESTIU

MONGETA BLANCA
ECO ESTOFADA AMB
VERDURESTRUITA DE PATATES
amb llet d'enciam ECO i
cogombre

Fruita del temps ECO

PAELLA DE VERDURES
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols)TRUITA A LA
FRANCESA amb
amanida

Fruita del temps ECO

TRICOLOR DE
VERDURES (mongeta
tendra, patata, pastanaga)TRUITA A LA
FRANCESA amb
amanida

Fruita del temps

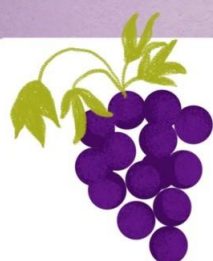
CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS
(carbassó, coliflor, nap, porro
i patata)AMANIDA DE CIGRONS
amb enciam ECO i blat de
moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

AMANIDA DE
MONGETES
BLANQUES amb
enciam ECO, remolatxa
i pastanaga

Fruita del temps

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

Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
Els aliments ECOLÒGICS que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.
Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.
Els dimecres es serveix pa integral exclusivament.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE GLUTEN + PLV
+ NO CARN (G.R.)**

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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

OUS DURS A LA CATALANA amb enciam **ECO** i olives

logurt **VEGETAL**

PASTA (S/ GLUTEN) AL PESTO (alfàbrega i oli d'oliva)

***PEIX BLANC A LA LLIMONA** amb tomàquet amanit i olives

logurt **VEGETAL**

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit natural)

***PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** i olives

logurt **VEGETAL**

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, porro, ceba, patata)

PANINI (S/ GLUTEN) DE TONYINA I S/FORMATGE CASOLANA amb cogombre i blat de moro

logurt **VEGETAL**

Visca l'espai del migdia! Aprenem i juguem en harmonia

AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES

EMPEDRAT DE CIGRONS (pastanaga, olives, tomàquet, blat de moro, cogombre)

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet, ceba)

Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/ GLUTEN) A LA NAPOLITANA S/FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ (S/ GLUTEN)** amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps **ECO**

VICHYSSEOISE TÈBIA (porro, patata, emulsió d'oli d'oliva)

PASTA (S/ GLUTEN) AMB BOLONYESA DE TONYINA (S/FORMATGE)

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)

***PEIX BLANC AL FORN** amb verdures

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS (pèsols, carbassó, porro, patata)

CIGRONS amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

Voleu descobrir nous sabors? Àpats saborosos i saludables!

FESTIU

MONGETA BLANCA ECO ESTOFADA AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES amb llit d'enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps **ECO**

PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC FRESC AL FORN** amb salsa de pastanaga i porro

Fruita del temps **ECO**

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, patata, pastanaga)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa de tomàquet i herbes a la provençal

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES S/ CROSTONS (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

AMANIDA DE CIGRONS amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES amb enciam **ECO**, remolatxa i pastanaga

Fruita del temps

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.

Els dilluns es serveix **logurt vegetal**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

. Es serveix **PA SENSE GLUTEN** exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó.

 @tenomenjadors

 @Teno_menjadors

 @tenomenjadors

**SENSE GLUTEN +
PROTEÏNA LLET VACA +
SOJA**

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

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

OUS DURS A LA CATALANA amb enciam **ECO** i olives

FRUITA DEL TEMPS

PASTA (S/GLUTEN) AL PESTO (alfàbrega i oli d'oliva)

***PEIX BLANC A LA LLIMONA** amb tomàquet amanit i olives

FRUITA DEL TEMPS

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit natural)

***PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** i olives

FRUITA DEL TEMPS

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, porro, ceba, patata)

PANINI (S/GLUTEN, S/SOJA) DE TONYINA I S/FORMATGE CASOLANA amb cogombre i blat de moro

FRUITA DEL TEMPS

Visca l'espai del migdia! Aprenem i juguem en harmonia

DIMARTS

AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES

EMPEDRAT DE CIGRONS (pastanaga, olives, tomàquet, blat de moro, cogombre)

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet, ceba)

Fruita del temps ECO

PASTA (S/GLUTEN) A LA NAPOLITANA S/FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps ECO

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA (porro, patata, emulsió d'oli d'oliva)

PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE (S/FORMATGE)

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)

DAUS DE PORC ESTOFATS amb verdures

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS (pèsols, carbassó, porro, patata)

VEDELLA GUISADA (S/GLUTEN) amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

MONGETA BLANCA ECO ESTOFADA AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES amb llit d'enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps ECO

PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC FRESC AL FORN** amb salsa de pastanaga i porro

Fruita del temps ECO

Voleu descobrir nous sabors? Àpats saborosos i saludables!

DIVENDRES

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, patata, pastanaga)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa de tomàquet i herbes a la provençal

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES S/CROSTONS (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

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

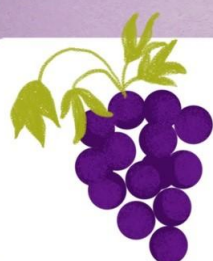
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb enciam **ECO**, remolatxa i pastanaga

Fruita del temps

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



Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita. Els dilluns es serveix **FRUITA DEL TEMPS**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir. Es serveix **PA S/GLUTEN, S/SOJA exclusivament**. Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat