

Setembre

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

DILLUNS

ARRÓS 3 COLORS
(pèsols, pastanaga, blat de moro)**OUS DURS A LA CATALANA** amb enciam **ECO** i olives

Iogurt natural sense sucre

PASTA ECO AL PESTO
(alfàbrega i oli d'oliva)***PEIX BLANC A LA LLIMONA** amb tomàquet amanit i olives

Iogurt natural sense sucre

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN** amb enciam **ECO** i olives

Iogurt natural sense sucre

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba, patata)**PIZZA DE PERNIL I FORMATGE CASOLANA** amb cogombre amanit i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

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

DIMARTS

EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet, blat de moro, cogombre)**CROQUETES DE POLLASTRE** amb tomàquet amanitFruita del temps **ECO****MONGETA TENDRA AMB PATATA****CIGRONS A LA CATALANA**
(sofregit de tomàquet, ceba)Fruita del temps **ECO****ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE****TRUITA 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'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

DIOUS

FESTIU**MONGETA BLANCA ECO ESTOFADA AMB VERDURES****TRUITA DE PATATES** amb llet 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**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

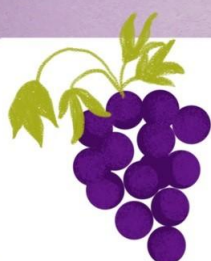
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES AMB 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

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

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*

Carb

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*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-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 Llentilles, 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 lentilles 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.