

SENSE OU

TAGAMANENT

novembre

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

**SEITONS ENFARINATS
CASOLANS (S/OU)** amb
enciam **ECO** i pastanaga

logurt natural sense
sucre

**PASTA (S/OU) A LA
CARBONARA** (Nata
vegetal, ceba, bacó)

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

logurt natural sense
sucre

**LLENTIES ECO
ESTOFADES A LA
RIOJANA**

***PEIX BLANC AL FORN** i
guarnició d'enciams **ECO**
logurt natural sense
sucre

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**PASTA (S/OU) A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES** i cous-
cous

Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS (S/OU) A LA
CASSOLA AMB
VERDURES** (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
tomàquet, pastanaga)

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
tomàquet

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

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

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (S/OU)**

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

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 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](#)

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



SENSE OU (sí traces) +
control PLV (família)

novembre



DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

SEITONS EN TEMPURA
amb enciam **ECO** i
pastanaga

logurt natural sense
sucre

**ESPIRALS INTEGRALS A
LA CARBONARA** (Nata
vegetal, ceba, bacó)

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

logurt natural sense
sucre

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES A LA
RIOJANA

***PEIX BLANC AL FORN** i
guarnició d'enciams **ECO**
logurt natural sense
sucre

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

PASTA **ECO** A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES i cous-
cous

Fruita del temps **ECO**

FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

(xampinyons, pebrot verd i
Vermell, ceba, tomàquet,
pastanaga)

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i
tomàquet

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO

CONTRA CUIXA AL
FORN amb patates
fregides

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*

ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

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

Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA **ECO**

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

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

***PEIX BLANC FRESC**
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA

DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

DAUS DE GALL DINDI A
LA LLI MONA amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS

CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, cànfora, 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 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 GLUTEN

novembre



DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

**SEITONS ENFARINATS
CASOLANS (S/ GLUTEN)**
amb enciam **ECO** i
pastanaga
logurt natural sense
sucre

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

**PASTA (S/ GLUTEN) A
LA CARBONARA** (Nata
vegetal, ceba, bacó)

TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives
logurt natural sense
sucre

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

**OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS**
i guarnició d'enciams
ECO
logurt natural sense
sucre

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**PASTA (S/ GLUTEN) A LA
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**
logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet
Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES i arròs**
Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS (S/ GLUTEN)
A LA CASSOLA AMB
VERDURES** (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
tomàquet, pastanaga)

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
tomàquet
Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides
Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**
Fruita del temps

TASTET SORPRESA

*Albergínia enfarinada
casolana (S/ GLUTEN)*
**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
SALMÓ AL FORN amb
patata al forn
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba
Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA
(S/ GLUTEN)**

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps **ECO**

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga
Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
**DAUS DE GALL DINDIA A
LA LLIMONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i pastanaga
Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**
Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/ GLUTEN)**
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE PRODUCTE MAR +
GLUTEN + PLV + LLEGUM**

TAGAMANENT

novembre

**DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE**

**DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE**

**DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE**

**DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE**

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (s/pèsols,
pastanaga, blat de moro)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i pastanaga
Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA**
(sofregit de tomàquet,
ceba) (S/FORMATGE)

TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

**OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS**
i guarnició d'enciams
ECO

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

**PASTA (S/GLUTEN) A LA
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO**

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES**
(s/mongeta tendra,
s/pèsols) i arròs

Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS (S/GLUTEN)
A LA CASSOLA AMB
VERDURES** (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
tomàquet, pastanaga)

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
tomàquet

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA I
MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

BRÒQUIL AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
vaset d'arròs

Fruita del temps

TASTET SORPRESA

*Albergínia enfarinada
casolana (S/GLUTEN)*
**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

GALL DINDI AL FORN
amb patata al forn
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

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

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

**DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb amanida

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA**
(sofregit de tomàquet, ceba)
(S/FORMATGE)

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

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: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana. .

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% 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

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

TAGAMANENT

novembre

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

SEITONS ENFARINATS
CASOLANS amb enciam
ECO i pastanaga

logurt natural sense
sucre

ESPIRALS INTEGRALS A
LA CARBONARA (Nata
vegetal, ceba)

TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense
sucre

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)

OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS
(tomàquet natural triturat) i
guarnició d'enciams **ECO**
logurt natural sense
sucre

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

PASTA ECO A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES (tomàquet
natural triturat) i
FORMATGE

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES
(tomàquet natural
triturat) i cous-cous

Fruita del temps **ECO**

FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
(xampinyons, pebrot verd i
Vermell, ceba, tomàquet,
pastanaga)

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i
tomàquet

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO

CONTRA CUIXA AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT (tomàquet
natural triturat)

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
Albergínia enfarinada
casolana

ARRÒS ECO AMB
XAMPINYONS

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
salsa de **carbassó** i ceba

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps **ECO**

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES
(tomàquet natural triturat)

***PEIX BLANC FRESC**
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA

DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)

DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)

TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS

CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT (tomàquet
natural triturat)

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana. .

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 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 (sí arrebossats)
+ CACAUET

novembre



DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

**SEITONS ENFARINATS
CASOLANS (S/OU)** amb
enciam **ECO** i pastanaga

logurt natural sense
sucre

**PASTA (S/OU) A LA
CARBONARA** (Nata
vegetal, ceba, bacó)

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

logurt natural sense
sucre

**LLENTIES ECO
ESTOFADES A LA
RIOJANA**

***PEIX BLANC AL FORN** i
guarnició d'enciams **ECO**

logurt natural sense
sucre

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**PASTA (S/OU) A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ESTOFADES AMB
VERDURETES** i cous-
cous

Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS (S/OU) A LA
CASSOLA AMB
VERDURES** (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
tomàquet, pastanaga)

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
tomàquet

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

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

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (S/OU)**

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

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE GALL DINDIA
LA LLIJONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

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



Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana. .
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 dillons es serveixen **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 és **PA (S/FS, S/SESAM, 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

**SENSE PROTEÏNA DE LLET
DE VACA + OU + CACAUET+
NOUS**

TAGAMANENT

novembre

**DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE**

**DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE**

**DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE**

**DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE**

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

**SEITONS ENFARINATS
CASOLANS (S/OU)** amb
enciam **ECO** i pastanaga

logurt VEGETAL

**PASTA (S/OU) A LA
CARBONARA (Nata
vegetal, ceba, bacó)**

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

logurt VEGETAL

**LLENTIES ECO
ESTOFADES A LA
RIOJANA**

***PEIX BLANC AL FORN** i
guarnició d'enciams **ECO**

logurt VEGETAL

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**PASTA (S/OU) A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I
S/FORMATGE**

logurt VEGETAL

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES** i cous-
cous

Fruita del temps ECO

**FIDEUS (S/OU) A LA
CASSOLA AMB
VERDURES** (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
tomàquet, pastanaga)

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
tomàquet

Fruita del temps ECO

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps ECO

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

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

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (S/OU)**

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

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps ECO

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps ECO

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE GALL D'INDI A
LA LLIMONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam
ECO i blat de moro

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: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana. .
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 FRUITSECS, NO SÈSAM)**. 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/PS, S/SESAM, 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

TAGAMANENT

novembre

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (s/pèsols,
pastanaga, blat de moro)

**SEITONS ENFARINATS
CASOLANS** amb enciam
ECO i pastanaga

logurt natural sense
sucre

**ESPIRALS INTEGRALS A
LA CARBONARA** (Nata
vegetal, ceba)

TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense
sucre

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS**
i guarnició d'enciams
ECO

logurt natural sense
sucre

COLIFLOR AMB PATATA

**PASTA ECO A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO**

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES**
(s/mongeta tendra,
s/pèsols) i cous cous

Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES**
(xampinyons, pebrot verd i
Vermell, ceba, tomàquet,
pastanaga)

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
tomàquet

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA I
MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

BRÒQUIL AMB PATATA

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps

TASTET SORPRESA

*Albergínia enfarinada
casolana*

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO**

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

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

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 natural sense sucre**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

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 GLUTEN + LÀCTICS +
SUCRE + ALBERGÍNIA +
TOMÀQUET

novembre

TAGAMANENT

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

ARRÒS ECO TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

SEITONS ENFARINATS
CASOLANS (S/GLUTEN)
amb enciam ECO i
pastanaga
iogurt VEGETAL

PASTA (S/GLUTEN) A
LA CARBONARA (Nata
vegetal, ceba)

TRUITA DE VERDURES
(s/albergínia) amb
enciam ECO i olives
iogurt VEGETAL

ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS

TRUITA A LA
FRANCESA i guarnició
d'enciams ECO
iogurt VEGETAL

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

PASTA (S/GLUTEN) A LA
BOLONYESA DE
POLLASTRE
(s/tomàquet) i
S/FORMATGE
iogurt VEGETAL

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE amb
xampinyons a l'allet
Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC SALTAT
AMB CEBA I ARRÒS
Fruita del temps ECO

FIDEUS (S/GLUTEN)
A LA CASSOLA AMB
VERDURES (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
S/tomàquet, pastanaga)
CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam ECO i olives
Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO
CONTRA CUIXA AL
FORN amb patates
fregides
Fruita del temps ECO

DIMECRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA
CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT (s/albergínia,
s/tomàquet)
Fruita del temps

TASTET SORPRESA
Carbassó enfarinada
casolana (S/GLUTEN)
ARRÒS ECO AMB
XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN amb
patata al forn
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA
LLOM AL FORN amb
salsa de carbassó i ceba
Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i
s/tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam ECO i olives
Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA
(S/GLUTEN)
TRUITA DE PATATA
amb enciam ECO i olives
Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)
POLLASTRE ROSTIT
amb enciam ECO i blat de
moro
Fruita del temps ECO

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES
(s/albergínia, s/tomàquet)
*PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN
amb enciam ECO i blat de
moro
Fruita del temps ECO

TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA
DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET amb enciam
ECO i pastanaga
Fruita del temps ECO

DIVENDRES

ARRÒS ECO AMB
XAMPINYONS
DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA amb
enciam ECO i blat de
moro
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
VERDURES (s/albergínia,
s/tomàquet)
TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i pastanaga
Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS
CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET
Fruita del temps

CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT (s/albergínia,
s/tomàquet)
LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)
amb enciam ECO i blat de
moro
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: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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

Els dilluns es serveix iogurt vegetal. 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.

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 FARINES REFINADES
+ LÀCTICS + SUCRE +
ALBERGÍNIA + TOMÀQUET**

TAGAMANENT

novembre

**DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE**

**DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE**

**DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE**

**DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE**

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanaga
logurt VEGETAL

**ARRÒS ECO SALTAT
AMB CARBASSÓ I CEBA**

TRUITA DE VERDURES
(s/albergínia) amb
enciam **ECO** i olives
logurt VEGETAL

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

**TRUITA A LA
FRANCESA** i guarnició
d'enciams **ECO**
logurt VEGETAL

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**ARRÒS SALTAT AMB
CEBA I DAUS DE
POLLASTRE**
logurt VEGETAL

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC SALTAT
AMB CEBA I ARRÒS**
Fruita del temps ECO

**MONEGETES
BLANQUES A LA
CASSOLA AMB
VERDURES** (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
s/tomàquet, pastanaga)

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps ECO

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps ECO

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT** (s/albergínia,
s/tomàquet)

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
XAMPINYONS**

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
salsa de carbassó i ceba

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i
s/tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB CIGRONS**

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps ECO

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**
(s/albergínia, s/tomàquet)

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps ECO

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**ARRÒS ECO AMB
XAMPINYONS**

**DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
VERDURES** (s/albergínia,
s/tomàquet)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i pastanaga
Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**

Fruita del temps

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT** (s/albergínia,
s/tomàquet)

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

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: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana. .

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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. 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

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



SENSE PRÉSSEC

novembre



DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE NOVEMBRE

ARRÒS **ECO** TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)

SEITONS EN TEMPURA amb enciam **ECO** i pastanaga

logurt natural sense sucre

DEL 10 AL 14 DE NOVEMBRE

ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA (Nata vegetal, ceba, bacó)

TRUITA DE VERDURES amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense sucre

DEL 17 AL 21 DE NOVEMBRE

LLENTIES **ECO** ESTOFADES A LA RIOJANA

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS i guarnició d'enciams **ECO**

logurt natural sense sucre

DEL 24 AL 28 DE NOVEMBRE

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PASTA **ECO** A LA BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga, nap, patata i porro)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO** (NO PRÉSSEC o similars)

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC ESTOFATS AMB VERDURETES i cous-cous

Fruita del temps **ECO** (NO PRÉSSEC o similars)

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES (xampinyons, pebrot verd i Vermell, ceba, tomàquet, pastanaga)

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam **ECO** i tomàquet

Fruita del temps **ECO** (NO PRÉSSEC o similars)

CREMA DE CARBASSA, PÈSOLS I MONIATO

CONTRA CUIXA AL FORN amb patates fregides

Fruita del temps **ECO** (NO PRÉSSEC o similars)

DIMECRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

Fruita del temps (NO PRÉSSEC o similars)

TASTET SORPRESA
Albergínia enfarinada casolana

ARRÒS **ECO** AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN amb patata al forn

Fruita del temps (NO PRÉSSEC o similars)

BRÒQUIL AMB PATATA

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps (NO PRÉSSEC o similars)

ARRÒS **ECO** AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps (NO PRÉSSEC o similars)

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA **ECO**

TRUITA DE PATATA amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO** (NO PRÉSSEC o similars)

CREMA DE CARBASSA (carbassa, pastanaga, porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO** (NO PRÉSSEC o similars)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

*PEIX BLANC FRESC AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO** (NO PRÉSSEC o similars)

TRINXAT DE COLIFLOR AMB PATATA

DAUS DE POLLASTRE A L'ALLET amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO** (NO PRÉSSEC o similars)

DIVENDRES

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

DAUS DE GALL DINDI A LA LLIMONA amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps (NO PRÉSSEC o similars)

MONGETES BLANQUES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps (NO PRÉSSEC o similars)

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB ARRÒS

CIGRONS SALTATS AMB JULIVERT I ALLET

Fruita del temps (NO PRÉSSEC o similars)

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita 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, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana. .

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 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 PERA

novembre



DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

SEITONS EN TEMPURA
amb enciam **ECO** i
pastanaga

logurt natural sense
sucre

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

**ESPIRALS INTEGRALS A
LA CARBONARA** (Nata
vegetal, ceba, bacó)

TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense
sucre

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

**LLENTIES ECO
ESTOFADES A LA
RIOJANA**

**OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS**
i guarnició d'enciams
ECO

logurt natural sense
sucre

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**PASTA ECO A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO** (NO
PERA)

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES** i cous-
cous

Fruita del temps **ECO**
(NO **PERA**)

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES**
(xampinyons, pebrot verd i
Vermell, ceba, tomàquet,
pastanaga)

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
tomàquet

Fruita del temps **ECO** (NO
PERA)

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps **ECO** (NO
PERA)

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps (NO
PERA)

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn

Fruita del temps (NO
PERA)

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps (NO
PERA)

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps (NO
PERA)

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO**

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO** (NO
PERA)

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**
(NO **PERA**)

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**
(NO **PERA**)

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO** (NO
PERA)

DIVENDRES

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps (NO
PERA)

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN** amb
enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps (NO
PERA)

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**

Fruita del temps (NO
PERA)

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps (NO
PERA)

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: **poma, mandarina, taronja, pinya, plàtan/banana.**

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 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



DIABÈTIC TIPUS I

TAGAMANENT

novembre

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)
(100g plat=2R)
SEITONS EN TEMPURA
(5ut=1R) amb enciam **ECO**
i pastanaga + **pa integral**
(12g=0,5R)
logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

ESPIRALS INTEGRALS
(100g=2R) **A LA
CARBONARA** (Nata
vegetal, ceba, bacó)
TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives
+ **pa integral** (12g=0,5R)
logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

LLENTIES ECO
**ESTOFADES A LA
RIOJANA** (160g plat=2R)
**OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS** i
guarnició d'enciams **ECO** +
pa integral (12g=0,5R)
logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

**MONGETA TENDRA AMB
PATATA** (50g=1R)
PASTA ECO (100g=2R) **A
LA BOLONYESA DE
LLENTIES** (40g=0,5R) **I
FORMATGE**
+ **pa integral** (12g=0,5R)
logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga, nap,
patata 50g=1R i porro)
**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet + **pa
blanc** (20g=1R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

PÈSOLS (145g=1R) **AMB
PATATA** (50g=1R)
**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES** i cous-cous
(67g=1R) + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES**
(xampinyons, pebrot verd i
Vermell, ceba, tomàquet,
pastanaga) (120g=2R)
**CUIXETES DE POLLASTRE
AL FORN** amb enciam **ECO** i
tomàquet + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS** (70g=0,5R) **I
MONIATO** (43g=1R)
CONTRA CUIXA AL FORN
amb patates fregides
(30g=1R) + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

DIMECRES

**MONGETA TENDRA AMB
PATATA** (50g=1R)
**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT** (160g plat=2R)
+ **pa integral** (12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

TASTET SORPRESA
Albergínia enfarinada
casolana (8g farina=0,5R)
ARRÒS ECO (80g=2R)
**AMB SALSA DE
TOMÀQUET**
SALMÓ AL FORN amb
patata al forn (35g=1R) + **pa
integral** (12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

BRÒQUIL AMB PATATA
(100g=2R)
**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba + **pa
integral** (12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet) (100g plat=2R)
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives +
pa integral (12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO**
(100g=2R)
TRUITA DE PATATA
(50g=1R) amb enciam **ECO**
i olives + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, **patata** 50g=1R)
POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro + **pa blanc** (20g=1R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

PATATES (150g=3R)
**ESTOFADES AMB
VERDURES**
***PEIX BLANC FRESC AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam **ECO**
i blat de moro + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA** (100g=2R)
**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i pastanaga + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

DIVENDRES

LLENTIES ECO
**ESTOFADES AMB
VERDURES** (160g
plat=2R)
**DAUS DE GALL D'INDI A
LA LLIMONA** amb enciam
ECO i blat de moro + **pa
blanc** (10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

**MONGETES BLANQUES
ECO** (100g=2R)
**ESTOFADES AMB
VERDURES**
**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
(1ut=1,5R) amb enciam
ECO i pastanaga + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB ARRÒS**
(40g=1R)
CIGRONS (160g=2R)
**SALTATS AMB JULIVERT
I ALLET** + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT** (160g plat=2R)
**LLUÇ ENFARINAT
CASOLA** (8g=0,5g) amb
enciam **ECO** i blat de moro
+ **pa blanc** (10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

****ES PESARÀ un cop
cuïts l'arròs, la pasta,
la patata i els llegums**

POSTRES, 1R equival a:
50g fruites sense pell:
plàtan, raïm
100g fruites sense pell:
cirera, pruna, kiwi,
mandarina, poma,
préssec, taronja,
nectarina, nespere, pera,
paraguaians, pinya,
150g fruites sense pell:
albercoc
150g fruites sense pell:
maduixa, meló, síndria,

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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



OVOLACTOVEGETARIÀ

TAGAMANENT

novembre

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

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

logurt natural sense
sucre

**ESPIRALS INTEGRALS A
LA CARBONARA** (Nata
vegetal, ceba)

TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense
sucre

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS**
i guarnició d'enciams
ECO

logurt natural sense
sucre

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**PASTA ECO A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**MONGETES
BLANQUES** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

**COUS COUS ESTOFAT
AMB VERDURETES**

Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES**
(xampinyons, pebrot verd i
Vermell, ceba, tomàquet,
pastanaga)

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

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**

PÈSOLS SALTATS amb
patates fregides

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps

TASTET SORPRESA

*Albergínia enfarinada
casolana*

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb patata
al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**MONGETES BLANQUES
SALTADES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO**

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**AMANIDA D'ENCIAM
ECO, PASTANAGA I
BLAT DE MORO**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN** amb
enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



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

TAGAMANENT

novembre



**DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE**

**DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE**

**DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE**

**DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE**

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

**SEITONS ENFARINATS
CASOLANS (S/GLUTEN)**
amb enciam **ECO** i
pastanaga
Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA CARBONARA (Nata
vegetal, ceba)**

TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

**OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS**
i guarnició d'enciams
ECO
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**PASTA (S/GLUTEN) A LA
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**
Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES i arròs**

Fruita del temps ECO

**FIDEUS (S/GLUTEN)
A LA CASSOLA AMB
VERDURES** (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
tomàquet, pastanaga)

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
tomàquet

Fruita del temps ECO

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps ECO

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps

TASTET SORPRESA

*Albergínia enfarinada
casolana (S/GLUTEN)*

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps ECO

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps ECO

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

**DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

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: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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*

*les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. 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](#)



Teno

**Cuina i lleure
de proximitat**



novembre

**SENSE GLUTEN + PLV
+ NO CARN**



DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

**SEITONS ENFARINATS
CASOLANS (S/GLUTEN)**
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA CARBONARA (Nata
vegetal, ceba)**

TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

**OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS**
i guarnició d'enciams
ECO

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**PASTA (S/GLUTEN) A LA
BOLONYESA DE
TONYINA I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)

MONGETES BLANQUES
amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

**ARRÒS ESTOFAT AMB
VERDURETES**

Fruita del temps **ECO**

**FIDEUS (S/GLUTEN)
A LA CASSOLA AMB
VERDURES** (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
tomàquet, pastanaga)

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

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**

PÈSOLS SALTATS amb
patates fregides

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana (S/GLUTEN)*
**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

SALMÓ AL FORN amb
patata al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**MONGETES BLANQUES
SALTADES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ENCIAM
ECO, PASTANAGA I
BLAT DE MORO**

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

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



Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana. .
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE LACTOSA

TAGAMANENT

Novembre

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)
**SEITONS ENFARINATS
CASOLANS** amb enciam
ECO i pastanaga
**logurt natural SENSE
LACTOSA**

**ESPIRALS INTEGRALS A
LA CARBONARA** (**Nata
vegetal**, ceba, bacó)
TRUITA DE VERDURES
amb enciam **ECO** i olives
**logurt natural SENSE
LACTOSA**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES A LA
RIOJANA**
**OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS**
i guarnició d'enciams
ECO
**logurt natural SENSE
LACTOSA**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**
**PASTA ECO A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I
S/FORMATGE**
**logurt natural SENSE
LACTOSA**

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga,
nap, patata i porro)
**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet
Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA
**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES** i cous-
cous
Fruita del temps ECO

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES**
(xampinyons, pebrot verd i
Vermell, ceba, tomàquet,
pastanaga)
**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
tomàquet
Fruita del temps ECO

**CREMA DE CARBASSA,
PÈSOLS I MONIATO**
**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides
Fruita del temps ECO

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**
**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**
Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*
**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
SALMÓ AL FORN amb
patata al forn
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA
**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba
Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO**
TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)
POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps ECO

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**
***PEIX BLANC FRESC
AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps ECO

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**
**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i pastanaga
Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**
**DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA** amb
enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**
**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanaga
Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**
**CIGRONS SALTATS
AMB JULIVERT I ALLET**
Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**
**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam
ECO i blat de moro
Fruita del temps

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 natural SENSE LACTOSA**. 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/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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE GLUTEN + LACTOSA + SUCRE + SACAROSA + SORBITOL + CEREALS (no arròs, blat) + LLEGUMS + OLI GIRASOL + MOSTASSA + SULFITS + PEIX BLAU + CARN VERMELLA + FS + CRUSTACIS + MARISC + SOJA + MELÓ + TARONJA + PLÀTAN

TAGAMANENT

novembre

DEL 3 AL 7 DE NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE NOVEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CREMA DE VERDURES
(carbassó, pastanaga, nap, patata i porro)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE amb xampinyons saltats

Fruita del temps ECO (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

COLIFLOR AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps ECO (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

CREMA DE VERDURES

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam ECO i olives

Fruita del temps ECO (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

CONTRA CUIXA AL FORN amb patates al forn

Fruita del temps ECO (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

BRÒQUIL AMB PATATA

*PEIX BLANC AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

*PEIX BLANC AL FORN amb patata al forn

Fruita del temps (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

BRÒQUIL AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb lliit de carbassó a la planxa

Fruita del temps (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam ECO i olives

Fruita del temps (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam ECO i olives

Fruita del temps ECO (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

CREMA DE CARBASSA (carbassa, pastanaga, porro, patata)

POLLASTRE AL FORN amb enciam ECO i olives

Fruita del temps ECO (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

CREMA DE VERDURES

*PEIX BLANC FRESC AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

TRINXAT DE COLIFLOR AMB PATATA

*PEIX BLANC AL FORN amb enciam ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de:

GLUTEN + PLV + SUCRE + LLEGUMS + MOSTASSA + SULFITS + PEIX BLAU + CARN VERMELLA + ARRÒS + FS + CRUSTACIS NI MARISC + MELÓ + TARONJA + PLÀTAN

Les fruites són de temporada i proximitat: **poma, pera, pinya.**

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% enciam i dos cops per setmana la fruita.

Els dilluns es serveix **FRUITA DEL TEMPS.**

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.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure de proximitat