



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 EN TEMPURA
amb enciam **ECO** i
pastanaga

logurt natural sense
sucre

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

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

logurt natural sense
sucre

**LLENTIES ECO
ESTOFADES A LA
RIOJANA**

**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)

**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 DINDIA
LA LLIMONA** 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

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 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 lletilles, 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 lletilles 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.