

SENSE OU

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBREDEL 6 AL 10
D'OCTUBREDEL 13 AL 17
D'OCTUBREDEL 20 AL 24
D'OCTUBREDEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL***PEIX BLANC AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Iogurt natural sense sucre

SOPA DE BROU D'AU
AMB **PASTA (S/OU)**SALMÓ AMB SALSA DE
TOMÀQUET AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

Iogurt natural sense sucre

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)**POLLASTRE AL FORN**
amb salsa de tomàquet

Iogurt natural sense sucre

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES**POLLASTRE AL FORN**
amb llet d'enciams **ECO**

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)**PASTA (S/OU)** AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGEFruita del temps **ECO**TRINXAT DE LA
CERDANYA (coliflor i
patata)CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
arròsFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDESFruita del temps **ECO****PASTA (S/OU)** A LA
CARBONARA VEGETAL
(Bacó, ceba, nata vegetal)*PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINAFruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIUARRÒS AMB
VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, pastanaga,
porro, patata)CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

PASTA (S/OU) AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSAPOLLASTRE ROSTIT amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(**S/OU**) amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN amb
tomàquet i olivesFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
ECO A LA RIOJANA*PEIX BLANC FRESC
ENFARINAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
pastanaga ratlladaFruita del temps **ECO****LA CASTANYADA**
CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONSBOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de
moniato casolansPa de pessic de carbassa
especial

DIVENDRES

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga, blat de moro)CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i cogombre

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURESCONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb compota de poma

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam **ECO** i
cogombre

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i **arròs**

Fruita del temps

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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)**

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL**

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

logurt **VEGETAL**

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

**SALMÓ AMB Salsa DE
TOMÀQUET AL FORN**
amb enciam **ECO** i olives

logurt **VEGETAL**

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

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de tomàquet

logurt **VEGETAL**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE AL FORN
amb llet d'enciams **ECO**

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)

**PASTA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

Fruita del temps **ECO**

**TRINXAT DE LA
CERDANYA** (coliflor i
patata)

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
arròs**

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDES**

Fruita del temps **ECO**

**PASTA A LA
CARBONARA VEGETAL**
(Bacó, ceba, **nata vegetal**)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA**

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

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

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

**PASTA AMB Salsa
CREMOSA DE
CARBASSA
(S/FORMATGE)**

POLLASTRE ROSTIT amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

**PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
S/FORMATGE**

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

Fruita del temps **ECO**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS ECO AMB
Salsa DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
ECO A LA RIOJANA**

***PEIX BLANC FRESC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
pastanaga ratllada

Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA
**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS**

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb xips de
moniato casolans

Pa de pessic de carbassa
especial

DIVENDRES

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

**CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i cogombre

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb compota de poma

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i arròs**

Fruita del temps

FESTIU

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Préssec, nectarines, poma, meló, mandarina, taronja, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE GLUTEN

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBREDEL 6 AL 10
D'OCTUBREDEL 13 AL 17
D'OCTUBREDEL 20 AL 24
D'OCTUBREDEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANS amb enciam **ECO** i pastanaga

Iogurt natural sense sucre

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

SALMÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Iogurt natural sense sucre

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

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS

Iogurt natural sense sucre

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ amb llit d'enciams **ECO**

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, nap, patata)

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

Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE LA Cerdanya (coliflor i patata)

CIGRONS SALTATS AMB VERDURETES i arròs

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS ECO AL FUNGHI (ceba, all, bolets, tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

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

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

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

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA CREMOSA DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) A LA CARBONARA VEGETAL (Bacó, ceba, nata vegetal)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

DIOUS

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE

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

Fruita del temps **ECO**

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

***PEIX BLANC A LA TARONJA AL FORN** amb tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES ECO A LA RIOJANA

***PEIX BLANC FRESC ENFARINAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam **ECO** i pastanaga ratllada

Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA CREMA DE CARBASSA **S/CROSTONS**

BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb xips de moniato casolans

Pa de pessic de carbassa **especial**

DIVENDRES

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

CUIXETES DE POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb compota de poma

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS AMB XAMPINYONS i arròs

Fruita del temps

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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

Octubre

**DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE**

**DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE**

**DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE**

**DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE**

**DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE**

DILLUNS

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

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANS amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (S/GRATINAR)

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ amb llit d'enciams **ECO**

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, nap, patata)

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

Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE LA Cerdanya (coliflor i patata)

LLOM AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps **ECO**

COLIFLOR AMB PATATA

LLOM AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps **ECO**

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

OUS DURS AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

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

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

Fruita del temps

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

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA CREMOSA DE CARBASSA (S/FORMATGE)

POLLASTRE ROSTIT amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO AL FUNGHI (ceba, all, bolets, tomàquet)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA DE TOMÀQUET I S/FORMATGE

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

Fruita del temps **ECO**

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (s/pèsol, s/mongeta tendra)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i pastanaga ratllada

Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS

LLOM AL FORN amb xips de moniato casolans

Pa de pessic de carbassa especial

DIVENDRES

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

CUIXETES DE POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA DE TOMÀQUET

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb compota de poma

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS AMB XAMPINYONS i arròs

Fruita del temps

FESTIU

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Prèssec, nectarines, poma, meló, mandarina, taronja, pera, plàtan/banana. Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espinacs, col, coliflor, bròquil, 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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

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

SENSE E-250

TAGAMANENT

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**

OUS DURS AMB
BEIXAMEL CASOLANS
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Iogurt natural sense sucre

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

SALMÓ AMB SALSA DE
TOMÀQUET AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

Iogurt natural sense
sucre

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

OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS

Iogurt natural sense sucre

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ
amb lliit d'enciams **ECO**

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)

PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE

Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE LA
CERDANYA (coliflor i
patata)

CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
COUS-COUS

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDES

Fruita del temps **ECO**

PASTA **ECO** A LA
CARBONARA VEGETAL
(ceba, nata vegetal)

*PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

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

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

Fruita del temps

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

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

PASTA **ECO** AMB SALSA
CREMOSA DE
CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

ESPIRALS INTEGRALS
AMB BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE

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

Fruita del temps **ECO**

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES
SALTADES A L'ALLET

*PEIX BLANC FRESC
ENFARINAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
pastanaga ratllada

Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS

LLOM AL FORN amb xips
de moniato casolans

Pa de pessic de moniato

DIVENDRES

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

CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i cogombre

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb compota de poma

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
cogombre

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i cous cous

Fruita del temps

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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 (sí arrebossats)
+ CACAUET**

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB ARRÒS

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

logurt natural sense sucre

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

SALMÓ AMB SALSA DE
TOMÀQUET AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense sucre

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

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de tomàquet

logurt natural sense sucre

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

POLLASTRE AL FORN
amb llet d'enciams **ECO**

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)

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

Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE LA
CERDANYA (coliflor i
patata)

CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
arròs

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA

AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDES

Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/OU) A LA
CARBONARA VEGETAL
(Bacó, ceba, nata vegetal)

***PEIX BLANC AL FORN**
AMB SAMFAINA

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

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

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

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

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

PASTA (S/OU) AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU) amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE

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

Fruita del temps **ECO**

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

***PEIX BLANC A LA**
TARONJA AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES
ECO A LA RIOJANA

***PEIX BLANC FRESC**
ENFARINAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
pastanaga ratllada

Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de
moniato casolans

Pa de pessic de carbassa
especial

DIVENDRES

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

CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i cogombre

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb compota de poma

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i arròs

Fruita del temps

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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/OU, 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 PROTEÏNA DE LLET
DE VACA + OU + CACAUET+
NOUS**

TAGAMANENT

Octubre

**DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE**

**DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE**

**DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE**

**DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE**

**DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE**

DILLUNS

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

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB ARRÒS**

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

logurt VEGETAL

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

**SALMÓ AMB SALSA DE
TOMÀQUET AL FORN**
amb enciam **ECO** i olives

logurt VEGETAL

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

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de tomàquet

logurt VEGETAL

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE AL FORN
amb llit d'enciams **ECO**

logurt VEGETAL

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)

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

Fruita del temps ECO

**TRINXAT DE LA
CERDANYA** (coliflor i
patata)

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
arròs**

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDES**

Fruita del temps ECO

**PASTA (S/OU) A LA
CARBONARA VEGETAL**
(Bacó, ceba, nata vegetal)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA**

Fruita del temps ECO

DIMECRES

FESTIU

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

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

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

**PASTA (S/OU) AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA
(S/FORMATGE)**

POLLASTRE ROSTIT amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

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

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

Fruita del temps ECO

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps ECO

**MONGETES BLANQUES
ECO A LA RIOJANA**

***PEIX BLANC FRESC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
pastanaga ratllada

Fruita del temps ECO

LA CASTANYADA
**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS**

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb xips de
moniato casolans

**Pa de pessic de carbassa
especial**

DIVENDRES

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

**CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i cogombre

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb compota de poma

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i arròs**

Fruita del temps

FESTIU

Les fruites són de temporada i proximitat: Préssec, nectarines, poma, meló, mandarina, taronja, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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 **El pa que es serveix es PA (S/OU, 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**

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

SENSE FESOLS

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBREDEL 6 AL 10
D'OCTUBREDEL 13 AL 17
D'OCTUBREDEL 20 AL 24
D'OCTUBREDEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **ARRÒS**

OUS DURS AMB BEIXAMEL CASOLANS amb enciam **ECO** i pastanaga

Iogurt natural sense sucre

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

SALMÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Iogurt natural sense sucre

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

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS

Iogurt natural sense sucre

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ amb llit d'enciams **ECO**

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, nap, patata)

PASTA **ECO AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE**

Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE LA Cerdanya (coliflor i patata)

CIGRONS SALTATS AMB VERDURETES i COUS-COUS

Fruita del temps **ECO****COLIFLOR AMB PATATA**

CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES

Fruita del temps **ECO**

PASTA A LA CARBONARA VEGETAL (Bacó, ceba, nata vegetal)

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

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

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

Fruita del temps

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

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

PASTA **ECO AMB SALSA CREMOSA DE CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS **ECO AL FUNGHI** (ceba, all, bolets, tomàquet)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA BLANCA AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE

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

Fruita del temps **ECO**

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (s/pèsol, s/mongeta tendra)

***PEIX BLANC A LA TARONJA AL FORN** amb tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

***PEIX BLANC FRESC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i pastanaga ratllada

Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS

LLOM AL FORN amb xips de moniato casolans

Pa de pessic de moniato

DIVENDRES

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

CUIXETES DE POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb compota de poma

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS AMB XAMPINYONS i COUS COUS

Fruita del temps

FESTIU

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

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espinacs, col, coliflor, bròquil, 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.

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**

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam **ECO** i pastanaga
logurt **VEGETAL**

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/GLUTEN)
SALMÓ AL FORN amb enciam **ECO** i olives
logurt **VEGETAL**

AMANIDA D'ARRÒS (pastanaga, olives, enciam)
TRUITA A LA FRANCESA amb amanida
logurt **VEGETAL**

CIGRONS SALTATS (s/tomàquet, s/albergínia) AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ amb llet d'enciams **ECO**
logurt **VEGETAL**

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, nap, patata)
PASTA (S/GLUTEN) AMB SOFREGIT DE Ceba I DE POLLASTRE I S/FORMATGE
Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE LA Cerdanya (coliflor i patata)
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES (s/tomàquet, s/albergínia) i arròs
Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA
CIGRONS SALTATS AMB BLEDES (s/tomàquet)
Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/GLUTEN) AL PESTO (alfàbrega i oli)
***PEIX BLANC AL FORN AMB LLIT DE PASTANGA I Ceba**
Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i s/tomàquet)
LLOM AL FORN amb enciam **ECO** i blat de moro
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA (Carbassa, pastanaga, porro, patata)
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AMB Salsa cremosa de carbassa (s/formatge)
POLLASTRE ROSTIT amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps

ARRÒS ECO SALTAT AL FUNGHI (ceba, all, bolets, s/tomàquet)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i pastanaga
Fruita del temps

DIJOUS

PASTA (S/GLUTEN) AMB sofregit de ceba i S/FORMATGE
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam **ECO** i pastanaga
Fruita del temps **ECO**

PURÉ DE PATATA CASOLÀ (s/làctics)
***PEIX BLANC A LA TARONJA AL FORN** amb enciam i olives
Fruita del temps **ECO**

ARRÒS ECO SALTAT AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATA amb enciam **ECO** i pastanaga
Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES SALTADES A L'ALLET
***PEIX BLANC FRESC ENFARINAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam **ECO** i pastanaga ratllada
Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS
LLOM AL FORN amb xips de moniato casolans
logurt **VEGETAL**

DIVENDRES

ARRÒS ECO TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
CUIXETES DE POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam **ECO** i cogombre
Fruita del temps

CIGRONS SALTATS AMB VERDURES (s/tomàquet, s/albergínia)
CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb compota de poma
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i cogombre
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA
DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS AMB XAMPINYONS (S/TOMÀQUET) i arròs
Fruita del temps

FESTIU

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

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

SENSE PRÉSSEC

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBREDEL 6 AL 10
D'OCTUBREDEL 13 AL 17
D'OCTUBREDEL 20 AL 24
D'OCTUBREDEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PRÉSSEC, NECTARINA, PARAGUAIANS NI DERIVATS.***

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**OUS DURS AMB
BEIXAMEL CASOLANS
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Iogurt natural sense sucre

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTASALMÓ AMB SALSA
VERDA AL FORN amb
enciam **ECO** i olives

Iogurt natural sense sucre

AMANIDA D'ARRÓS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS

Iogurt natural sense sucre

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA DE CARBASSÓ
amb lilit d'enciams **ECO**

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGEFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)TRINXAT DE LA
CERDANYA (coliflor i
patata)CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
COUS-COUSFruita del temps **ECO**
(NO **PRÉSSEC** o similars)MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDESFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)PASTA **ECO** A LA
CARBONARA VEGETAL
(Bacó, ceba, nata vegetal)*PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINAFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS AMB
VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, pastanaga,
porro, patata)CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moroFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)PASTA **ECO** AMB SALSA
CREMOSA DE
CARBASSAPOLLASTRE ROSTIT amb
enciam **ECO** i olivesFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)ARRÓS **ECO** AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)

DIJOUS

ESPIRALS INTEGRALS
AMB BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGEHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN amb
tomàquet i olivesFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)ARRÓS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)MONGETES BLANQUES
ECO A LA RIOJANA*PEIX BLANC FRESC
ENFARINAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
pastanaga ratlladaFruita del temps **ECO**
(NO **PRÉSSEC** o similars)LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONSBOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de
moniato casolans

Pa de pessic de carbassa

DIVENDRES

ARRÓS **ECO** TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga, blat de moro)CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i cogombreFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURESCONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb compota de pomaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇCROQUETES DE
POLLASTRE amb
enciam **ECO** i cogombreFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i cous cousFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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

DIABÈTIC TIPUS I

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBREDEL 6 AL 10
D'OCTUBREDEL 13 AL 17
D'OCTUBREDEL 20 AL 24
D'OCTUBREDEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

POSTRES, 1R equival a:
50g fruites sense pell:
plàtan, raïm
100g Fruitess sense pell:
cirera, pruna, kiwi,
mandarina, poma,
préssec, taronja,
nectarina, nespere, pera,
paraguaians, pinya,
150g Fruitess sense pell:
albercoc
150g fruitess sense pell:
200g fruitess sense pell:
maduixa, meló, síndria,

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL
(170g plat=2R)

**OUS DURS AMB SALSA
DE TOMÀQUET**
CASOLANS amb enciam
ECO i pastanaga + pa
integral (12g=0,5R)

logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata 25g=0,5R)

PASTA ECO (100g=2R)
AMB BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)
ARRÒS AMB VERDURETES
DE L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet) (100g
plat=2R)

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i blat de moro + pa
integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

FESTIU

ESPIRALES INTEGRALS
AMB BOLONYESA DE
LLENTIES (120g
plat=2R) I FORMATGE

BARRETES DE
VERDURES AL FORN (1
ut=1,5R) amb enciam
ECO i pastanaga + pa
blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

PATATES (100g=2R)
ESTOFADES AMB
VERDURES

***PEIX BLANC A LA**
TARONJA AL FORN amb
tomàquet i olives + pa
blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (100g
pasta=2R)

SALMÓ AMB SALSA DE
TOMÀQUET AL FORN
amb enciam ECO i olives
+ pa integral (12g=0,5R)

logurt natural sense
sucre (80g=0,5R)

TRINXAT DE LA
CERDANYA (coliflor i
patata 25g=0,5R)

CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES
(160g=2R) i cous-cous
(34g=0,5R) + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, pastanaga,
porro, patata 50g=1R)

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro + pa integral
(12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

ARRÒS ECO (80g=2R)
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
(50g patata=1R) amb
enciam ECO i pastanaga
+ pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam) (100g
plat=2R)

OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS
+ pa integral (12g=0,5R)

logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

MONGETA TENDRA
AMB PATATA (25g=0,5R)

CIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDES (160g=2R)
+ pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

PASTA ECO (100g=2R)
AMB SALSA CREMOSA
DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb
enciam ECO i olives + pa
integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

MONGETES BLANQUES
ECO (100g=2R) A LA
RIOJANA

***PEIX BLANC FRESC**
ENFARINAT CASOLÀ
(8g pa ratllat=0,5R) amb
enciam ECO i pastanaga
ratllada + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES (160g
plat=2R)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb lilit d'enciams ECO +
pa integral (12g=0,5R)

logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

PASTA ECO (100g=2R) A
LA CARBONARA
VEGETAL (Bacó, ceba,
nata vegetal)

***PEIX BLANC AL FORN**
AMB SAMFAINA + pa
blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

ARRÒS ECO AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet) (100g plat=2R)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(8g pa ratllat=0,5R) amb
enciam ECO i pastanaga +
pa integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS (25g
patata=0,5R) (8g
crostons=0,5R)

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de moniato
casolans (15g=0,5R) + pa
blanc (10g=0,5R)

PLATÀN (1R)

FESTIU

BRÒQUIL AMB PATATA
(100g=2R)

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i cous cous
(34g=0,5R) + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

PÈSOLS (145g=1R) AMB
PATATA (50g=1R) I
DAUS DE PERNIL DOLÇ

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(8g pa ratllat=0,5R) amb
enciam ECO i cogombre +
pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES
(160g=2R)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb compota de poma
(50g=0,5R) + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

ARRÒS ECO TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga, blat de moro)
(100g plat=2R)

CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i cogombre + pa
blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

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

OVOLACTOVEGETARIÀ

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBREDEL 6 AL 10
D'OCTUBREDEL 13 AL 17
D'OCTUBREDEL 20 AL 24
D'OCTUBREDEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**OUS DURS AMB
BEIXAMEL CASOLANS
amb enciam **ECO** i
pastanagalogurt natural sense
sucreSOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTATRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i oliveslogurt natural sense
sucreAMANIDA COMPLETA
(enciam **ECO**, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)ARRÒS **ECO** A LA
CUBANA (salsa de
tomàquet i ou dur)

logurt natural sense sucre

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA DE CARBASSÓ
amb llit d'enciams **ECO**

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGEFruita del temps **ECO**TRINXAT DE LA
CERDANYA (coliflor i
patata)CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
COUS-COUSFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDESFruita del temps **ECO**PASTA **ECO** A LA
CARBONARA VEGETAL
(ceba, nata)MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB
SAMFAINAFruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, pastanaga,
porro, patata)AMANIDA DE
LLENTIES, TOMÀQUET
I OLIVES

Fruita del temps

PASTA **ECO** AMB SALS
CREMOSA DE
CARBASSATRUITA A LA FRANCESA
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)AMANIDA DE LLENTIES
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

ESPIRALS INTEGRALS
AMB BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGEHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB
VERDURESPATATES ESTOFADES
AMB VERDURESFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
SALS DE TOMÀQUETTRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
SALTADES A L'ALLETBARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanaga ratlladaFruita del temps **ECO**LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONSTRUITA A LA FRANCESA
amb xips de moniato
casolans

Pa de pessic de moniato

DIVENDRES

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga, blat de moro)TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i cogombre

Fruita del temps

MINESTRA DE
VERDURESCIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS
AMB XAMPINYONS i
COUS COUS

Fruita del temps

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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 GLUTEN +
PROTEÏNA LLET VACA +
SOJA**

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANS amb enciam **ECO** i pastanaga
logurt VEGETAL

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/GLUTEN)
SALMÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET AL FORN amb enciam **ECO** i olives
logurt VEGETAL

AMANIDA D'ARRÒS (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)
OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (S/GRATINAR)
logurt VEGETAL

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ amb llet d'enciams **ECO**
logurt VEGETAL

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, nap, patata)
PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I S/FORMATGE
Fruita del temps ECO

TRINXAT DE LA Cerdanya (coliflor i patata)
CIGRONS SALTATS AMB VERDURETES i arròs
Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES
Fruita del temps ECO

PASTA (S/GLUTEN) A LA NAPOLITANA (sofregit de tomàquet, ceba) (s/formatge)
***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**
Fruita del temps ECO

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
LLOM AL FORN amb enciam **ECO** i blat de moro
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA (Carbassa, pastanaga, porro, patata)
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i blat de moro
Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA NAPOLITANA (s/formatge)
POLLASTRE ROSTIT amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps

ARRÒS ECO AL FUNGHI (ceba, all, bolets, tomàquet)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i pastanaga
Fruita del temps

DIJOUS

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA DE TOMÀQUET I S/FORMATGE
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam **ECO** i pastanaga
Fruita del temps ECO

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
***PEIX BLANC A LA TARONJA AL FORN** amb tomàquet i olives
Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET
TRUITA DE PATATA amb enciam **ECO** i pastanaga
Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES ECO A LA RIOJANA
***PEIX BLANC FRESC ENFARINAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam **ECO** i pastanaga ratllada
Fruita del temps ECO

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS
LLOM AL FORN amb xips de moniato casolans
Pa de pessic de carbassa especial

DIVENDRES

ARRÒS ECO TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
CUIXETES DE POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam **ECO** i cogombre
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb compota de poma
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i cogombre
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA
DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS AMB XAMPINYONS i arròs
Fruita del temps

FESTIU

Les fruites són de temporada i proximitat: Préssec, nectarines, poma, meló, mandarina, taronja, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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

Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE GLUTEN + PLV
+ NO CARN

TAGAMANENT

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANS amb enciam **ECO** i pastanaga

logurt **VEGETAL**

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

SALMÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET AL FORN
amb enciam **ECO** i olives

logurt **VEGETAL**

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

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (S/GRATINAR)

logurt **VEGETAL**

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ
amb llit d'enciams **ECO**

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap, patata)

PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA DE LLENTIES I S/FORMATGE

Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE LA Cerdanya (coliflor i patata)

CIGRONS SALTATS AMB VERDURETES i arròs

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES

Fruita del temps **ECO**

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

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

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

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

Fruita del temps

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

AMANIDA DE LLENTIES, TOMÀQUET I OLIVES

Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA CREMOSA DE CARBASSA (S/formatge)

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

Fruita del temps

ARRÒS ECO AL FUNGHI
(ceba, all, bolets, tomàquet)

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

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA DE TOMÀQUET I S/FORMATGE

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

Fruita del temps **ECO**

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

***PEIX BLANC A LA TARONJA AL FORN** amb tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES SALTADES A L'ALLET

***PEIX BLANC FRESC ENFARINAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam **ECO** i pastanaga ratllada

Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS

TRUITA A LA FRANCESA
amb xips de moniato casolans

Pa de pessic de carbassa **especial**

DIVENDRES

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

***PEIX BLANC A LA LLIMONA** amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

MINISTRA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

***PEIX BLANC ENFARINAT (S/GLUTEN)** amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB XAMPINYONS i arròs

Fruita del temps

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE LACTOSA

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBREDEL 6 AL 10
D'OCTUBREDEL 13 AL 17
D'OCTUBREDEL 20 AL 24
D'OCTUBREDEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**OUS DURS AMB **SALSA DE TOMÀQUET**
CASOLANS amb enciam **ECO** i pastanagalogurt **VEGETAL**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTASALMÓ AMB SALSA DE
TOMÀQUET AL FORN
amb enciam **ECO** i oliveslogurt **VEGETAL**AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS
(**S/GRATINAR**)logurt **VEGETAL**LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA DE CARBASSÓ
amb llit d'enciams **ECO**logurt **VEGETAL**

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGEFruita del temps **ECO**TRINXAT DE LA
CERDANYA (coliflor i
patata)CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
COUS-COUSFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDESFruita del temps **ECO**PASTA A LA
CARBONARA VEGETAL
(bacó, ceba, nata vegetal)*PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINAFruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

ARRÒS AMB
VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, pastanaga,
porro, patata)CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

PASTA **ECO** AMB SALSA
CREMOSA DE
CARBASSA (**s/formatge**)POLLASTRE ROSTIT amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

ESPIRALS INTEGRALS
AMB BOLONYESA DE
LLENTIES I
S/FORMATGEBARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN amb
tomàquet i olivesFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
ECO A LA RIOJANA*PEIX BLANC FRESC
ENFARINAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
pastanaga ratlladaFruita del temps **ECO**LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONSBOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de
moniato casolansPa de pessic de carbassa
especial

DIVENDRES

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga, blat de moro)CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i cogombre

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURESCONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb compota de poma

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇBARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam **ECO** i
cogombre

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i COUS COUS

Fruita del temps

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espínacs, col, coliflor, bròquil, 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/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

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **GLUTEN + PLV + SUCRE + LLEGUMS + MOSTASSA + SULFITS + PEIX BLAU + CARN**

DIMARTS

VERMELLA + ARRÒS + FS + CRUSTACIS NI MARISC + MELÓ + TARONJA + PLÀTAN

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, nap, patata)

POLLASTRE A LA PLANXA

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

TRINXAT DE LA Cerdanya (coliflor i patata)

*PEIX BLANC AL FORN amb enciam i pastanaga

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

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

*PEIX BLANC AL FORN amb enciam i blat de moro

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

CREMA DE VERDURES

*PEIX BLANC AL FORN amb llet de carbassó

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

DIMECRES

FESTIU

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

*PEIX BLANC AL FORN amb enciam ECO i blat de moro

Fruita del temps (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

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

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE AL FORN amb enciam ECO i olives

Fruita del temps (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

MINESTRA DE VERDURES

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam ECO i pastanaga

Fruita del temps (NO MELÓ, TARONJA, PLÀTAN)

DIJOUS

CREMA DE VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam ECO i pastanaga

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

CREMA DE VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives

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

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam ECO i pastanaga

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

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam ECO i pastanaga ratllada

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

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS

TRUITA A LA FRANCESA amb amanida

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

DIVENDRES

FESTIU

Les fruites són de temporada i proximitat: Prèssec, nectarines, poma, pera.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espinacs, col, coliflor, bròquil, 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. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir

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

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat