

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

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 llit 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****TRINXAT DE LA**
CERDANYA (coliflor i
patata)**CIGRONS SALTATS**
AMB VERDURETES i
COUS-COUSFruita del temps **ECO****MONGETA TENDRA**
AMB PATATA**CIGRONS ESTOFATS**
AMB BLEDESFruita del temps **ECO****ARRÒS ECO AL FUNGHI**
(ceba, all, bolets,
tomàquet)***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**POLLASTRE ROSTIT** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

PASTA ECO A LA
CARBONARA VEGETAL
(Bacó, cebes, nata vegetal)**POLLASTRE**
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

ESPIRALS INTEGRALS
AMB BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE**HAMBURGUESA**
VEGETAL 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**TRUITA 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
AMB CROSTONS**BOTIFARRA DE PORC 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 I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**CROQUETES DE**
POLLASTRE 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

TenoCuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carb

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

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.