

SENSE OU

TAGAMANENT

Desembre

DILLUNS

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

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

logurt natural sense
sucre

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

FESTIU

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

ARRÒS ECO A LA
CUBANA AMB DAUS DE
POLLASTRE

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

BON
NADAL!

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, pernil cuit)

SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps ECO

BON
NADAL!

DIMECRES

AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I BLAT
DE MORO

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

BARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam ECO i olives

logurt natural sense
sucre

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

BON
NADAL!

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS (carbassa,
porro, patata)

*PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET i daus de
patata al forn

Fruita del temps ECO

LLENTIES ECO GUISADES
AMB MILL

*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ amb
enciam ECO i blat de moro

Fruita del temps ECO

BON
NADAL!

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i cous cous

Fruita del temps

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

POLLASTRE A LA
PLANXA amb llet
d'enciam ECO i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB PASTA
(S/OU) I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

Torró especial

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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 serveixiogurt 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

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

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

Desembre

TAGAMANENT

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

ESPIRALS INTEGRALS
A LA BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE

Iogurt natural sense
sucre

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

ARRÒS **ECO** A LA
CUBANA AMB **DAUS DE
POLLASTRE**

Fruita del temps

BON NADAL!

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS **ECO** TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, pernil cuit)

SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps **ECO**

BON NADAL!

DIMECRES

AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I BLAT
DE MORO

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

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

Iogurt natural sense
sucre

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

BON NADAL!

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)

*PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET i daus de
patata al forn

Fruita del temps **ECO**

LLENTIES **ECO** GUISADES
AMB **MILL**

*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ amb
enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

BON NADAL!

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i cous cous

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

POLLASTRE A LA
PLANXA amb lliit
d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

Torró especial

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



SENSE GLUTEN

Desembre

TAGAMANENT

DILLUNS

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

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

Iogurt natural sense
sucre

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

FESTIU

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

ARRÒS **ECO** A LA
CUBANA AMB OU DUR

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS **ECO** TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou, pernil
cuit)

SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

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

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i olives

Iogurt natural sense
sucre

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

**POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS (carbassa,
porro, patata)

***PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET** i daus de
patata al forn

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i **arròs**

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA amb llit
d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

**DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB PASTA
(S/GLUTEN) I CIGRONS**

**POLLASTRE A LA
CATALANA** (amb prunes)
amb patates xips

Torró especial

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT00198

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

TAGAMANENT

Desembre

**DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE**

**DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE**

**DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE**

**DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE**

DILLUNS

**BRÒQUIL AMB
PATATA**

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

Fruita del temps

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA AMB OU DUR**

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

**ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pastanaga,
ou)**

**TRUITA A LA
FRANCESA amb
tomàquet i olives**

Fruita del temps ECO

FESTIU

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

**LLOM AL FORN amb
enciam ECO i olives**

Fruita del temps ECO

**BON
NADAL!**

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, porro,
patata)

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

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET**

**POLLASTRE A LA
PLANXA amb enciam
ECO i olives**

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**GALL DINDI GUISAT amb
salsà de xirivia i pastanaga**

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

**POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga**

Fruita del temps ECO

**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS (carbassa,
porro, patata)**

**OUS DURS SALSÀ DE
TOMÀQUET i daus de
patata al forn**

Fruita del temps ECO

**ARRÒS AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps ECO

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i arròs**

Fruita del temps

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

**TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA amb llit
d'enciam ECO i
pastanaga**

Fruita del temps

**DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

**POLLASTRE A LA
CATALANA (s/prunes)
amb patates xips**

Fruita del temps

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



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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ECOLOGICS 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

Desembre

DILLUNS

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**
ESPIRALS INTEGRALS
A LA BOLONYESA DE
LLENTIES (tomàquet
natural triturat) I
FORMATGE

iogurt natural sense
sucre

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

FESTIU

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

ARRÒS ECO A LA
CUBANA (tomàquet
natural triturat) AMB OU
DUR

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

BON
NADAL!

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou)

SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)

LLOM AL FORN amb
enciam ECO i olives

Fruita del temps **ECO**

BON
NADAL!

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA (tomàquet
natural triturat)

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

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)

POLLASTRE A LA
PLANXA amb enciam
ECO i olives

iogurt natural sense
sucre

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

BON
NADAL!

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS (carbassa,
porro, patata)

***PEIX BLANC FRESC**
AMB SALSA DE
TOMÀQUET i daus de
patata al forn

Fruita del temps **ECO**

LLENTIES ECO GUISADES
AMB MILL

***PEIX BLANC**
ENFARINAT CASOLÀ amb
enciam ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

BON
NADAL!

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i cous cous

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA amb llit
d'enciam ECO i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
(tomàquet natural
triturat) amb patates xips

Torró especial

BON
NADAL!

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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

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

SENSE OU CRU +
CACAUET

Desembre

TAGAMANENT

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

ESPIRALS INTEGRALS
A LA BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE

Iogurt natural sense
sucre

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

ARRÒS **ECO** A LA
CUBANA AMB OU DUR

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS **ECO** TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou, pernil
cuit)

SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

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

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

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

Iogurt natural sense
sucre

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS (carbassa,
porro, patata)

*PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET i daus de
patata al forn

Fruita del temps **ECO**

LLENTIES **ECO** GUISADES
AMB ARRÒS

*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ amb
enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i cous cous

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA amb llit
d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

Torró especial

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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/CACAUET)**

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 PROTEÏNA DE LLET
DE VACA + OU + CACAUET+
NOUS

Desembre

TAGAMANENT

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

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

Iogurt VEGETAL

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

ARRÒS ECO A LA
CUBANA AMB DAUS DE
POLLASTRE

Fruita del temps

BON
NADAL!

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, pernil cuit)

SALMÓ AMB
JULIVERT AL FORN
amb tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps ECO

BON
NADAL!

DIMECRES

AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I BLAT
DE MORO

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

BARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam ECO i olives

Iogurt VEGETAL

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

BON
NADAL!

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS (carbassa,
porro, patata)

*PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET i daus de
patata al forn

Fruita del temps ECO

LLENTIES ECO GUISADES
AMB ARRÒS

*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ amb
enciam ECO i blat de moro

Fruita del temps ECO

BON
NADAL!

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i cous cous

Fruita del temps

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

POLLASTRE A LA
PLANXA amb llet
d'enciam ECO i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB PASTA
(S/OU) I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

Torró especial

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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 (NO FRUITSSECS, 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/FS, S/SÈSAM, S/OU S/CACAUET)

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

Desembre

TAGAMANENT

DILLUNS

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

**BRÒQUIL AMB
PATATA**

**ESPIRALS INTEGRALS
A LA BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE**

logurt natural sense
sucre

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

FESTIU

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA AMB OU DUR**

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

**ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pastanaga,
ou)**

**SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

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

LLOM AL FORN amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIMECRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

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

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i olives

logurt natural sense
sucre

BRÒQUIL AMB PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

**POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS** (carbassa,
porro, patata)

***PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET** i daus de
patata al forn

Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO GUISADES
AMB ARRÒS**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ** amb
enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**DAUS DE PORC
ROSTITS** amb compota
de poma i **arròs**

Fruita del temps

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

**TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA** amb llit
d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

**POLLASTRE A LA
CATALANA** (amb prunes)
amb patates xips

logurt natural sense sucre

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

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

Els vegetals, verdres i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endivies, 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

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

**SENSE GLUTEN + LÀCTICS +
SUCRE + ALBERGÍNIA +
TOMÀQUET**

Desembre

TAGAMANENT

**DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE**

**DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE**

**DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE**

**DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE**

DILLUNS

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

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

logurt **VEGETAL**

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

**ARRÒS ECO SALTAT AMB
VERDURES (s/tomàquet) I
OU DUR**

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

**ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou)**

**SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN** amb enciam i
olives

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

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

LLOM AL FORN amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIMECRES

**CIGRONS SALTATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

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

Fruita del temps

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i olives

logurt **VEGETAL**

**MONGETA TENDRA AMB
PATATA**

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

**POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS** (carbassa,
porro, patata)

***PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
PEBROTS** i daus de
patata al forn

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

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

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
vaset d'arròs

Fruita del temps

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

**TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA** amb llit
d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
**ESCUDELLA AMB PASTA
(S/GLUTEN) I CIGRONS**

POLLASTRE AL FORN
amb patates al forn

logurt **VEGETAL**

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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**

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

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

Desembre

TAGAMANENT

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

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

logurt VEGETAL

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

**ARRÒS ECO SALTAT AMB
VERDURES (s/tomàquet) I
OU DUR**

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

**ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou)**

**SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN** amb enciam i
olives

Fruita del temps ECO

FESTIU

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

LLOM AL FORN amb
enciam ECO i olives

Fruita del temps ECO

**BON
NADAL!**

DIMECRES

**CIGRONS SALTATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

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

Fruita del temps

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i olives

logurt VEGETAL

**MONGETA TENDRA AMB
PATATA**

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

**POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS** (carbassa,
porro, patata)

***PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
PEBROTS** i daus de
patata al forn

Fruita del temps ECO

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

***PEIX BLANC A LA
PLANXA** amb enciam ECO
i blat de moro

Fruita del temps ECO

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
vaset d'arròs

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS**

**TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA** amb llit
d'enciam ECO i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
**ESCUDELLA AMB
CIGRONS**

POLLASTRE AL FORN
amb patates al forn

logurt VEGETAL

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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

Desembre

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBREDEL 8 AL 12 DE
DESEMBREDEL 15 AL 19 DE
DESEMBREDEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

MONGETA TENDRA
AMB PATATAESPIRALS INTEGRALS
A LA BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGEiogurt natural sense
sucre

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)ARRÒS ECO A LA
CUBANA AMB OU DURFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)BON
NADAL!Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou, pernil
cuit)SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb
tomàquet i olivesFruita del temps ECO (NO
PRÉSSEC o similars)

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESHAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i olivesFruita del temps ECO (NO
PRÉSSEC o similars)BON
NADAL!

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAOUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS i guarnició
d'enciams ECOFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURESHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam ECO i olivesiogurt natural sense
sucreMONGETA TENDRA AMB
PATATAGALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanagaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)BON
NADAL!Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps ECO (NO
PRÉSSEC o similars)CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)*PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET i daus de
patata al fornFruita del temps ECO
(NO PRÉSSEC o similars)LLENTIES ECO GUISADES
AMB MILL*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ amb
enciam ECO i blat de moroFruita del temps ECO (NO
PRÉSSEC o similars)BON
NADAL!

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i cous cousFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTATRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA amb llit
d'enciam ECO i
pastanagaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONSPOLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

Torró de Nadal

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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 PERA

Desembre

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBREDEL 8 AL 12 DE
DESEMBREDEL 15 AL 19 DE
DESEMBREDEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

MONGETA TENDRA
AMB PATATAESPIRALS INTEGRALS
A LA BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGEIogurt natural sense
sucre

ARRÒS ECO TRES

DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou, pernil
cuit)SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb
tomàquet i olivesFruita del temps ECO (NO
PERA)

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)ARRÒS ECO A LA
CUBANA AMB OU DURFruita del temps (NO
PERA)BON
NADAL!Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESHAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i olivesFruita del temps ECO (NO
PERA)BON
NADAL!

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAOUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS i guarnició
d'enciams ECOFruita del temps (NO
PERA)LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURESHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam ECO i olivesIogurt natural sense
sucreMONGETA TENDRA AMB
PATATAGALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i pastanagaFruita del temps (NO
PERA)BON
NADAL!Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps ECO (NO
PERA)CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)*PEIX BLANC FRESC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET i daus de
patata al fornFruita del temps ECO
(NO PERA)LLENTIES ECO GUISADES
AMB MILL*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ amb
enciam ECO i blat de moroFruita del temps ECO (NO
PERA)BON
NADAL!

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i cous cousFruita del temps (NO
PERA)SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTATRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA amb llit
d'enciam ECO i
pastanagaFruita del temps (NO
PERA)DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONSPOLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

Torró de Nadal

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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

Desembre

TAGAMANENT

DILLUNS

DEL 1 AL 5 DE DESEMBRE

MONGETA TENDRA AMB PATATA (50g=1R)

ESPIRALS INTEGRALS (100g=2R) A LA BOLONYESA DE LLENTIES (40g=0,5R) I FORMATGE + pa integral (12g=0,5R)

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

DEL 8 AL 12 DE DESEMBRE

FESTIU

DEL 15 AL 19 DE DESEMBRE

AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, pastanaga, magrana)

ARRÒS ECO (80g=2R) A LA CUBANA AMB OU DUR + pa integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

DEL 22 AL 26 DE DESEMBRE

BON NADAL!

Arriba l'hivern a l'espai del migdia

DIMARTS

ARRÒS ECO TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou, pernil cuit) (100g plat=2R)

SALMÓ AMB JULIVERT AL FORN amb tomàquet i olives + pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

FESTIU

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES (100g plat=2R)

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb enciam ECO i olives + pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

BON NADAL!

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE CARBASSA (160g plat=2R)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS i guarnició d'enciams ECO + pa integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

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

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN (1ut=1,5R) amb enciam ECO i olives + pa integral (12g=0,5R)

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

MONGETA TENDRA AMB PATATA (100g=2R)

GALL DINDI GUISAT amb salsa de xirivia i pastanaga + pa integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

BON NADAL!

Tastarem cremes i caldos per escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES (Carbassó, nap, bròquil, porro i patata 50g=1R)

POLLASTRE A LA LLIMONIA amb enciam ECO i pastanaga + pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS (8g=0,5R) (carbassa, porro, patata)

*PEIX BLANC FRESC AMB SALSA DE TOMÀQUET i daus de patata al forn (35g=1R) + pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

LLENTIES ECO GUISADES AMB MILL (160g plat=2R)

*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ (8g farina=0,5R) amb enciam ECO i blat de moro + pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

**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 fruites sense pell: cirera, pruna, kiwi, mandarina, poma, préssec, taronja, nectarina, nespre, pera, paraiguaans, pinya, 150g fruites sense pell: albercoc
150g fruites sense pell: 200g fruites sense pell: maduixa, meló, síndria,

DIVENDRES

PÈSOLS (145g=1R) AMB PATATA (50g=1R)

DAUS DE PORC ROSTITS amb compota de poma i cous cous (67g=1R) + pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (50g=1R)

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (50g=1R) amb llit d'enciam ECO i pastanaga + pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

DINAR DE NADAL ESCUDELLA AMB GALETS (50g=1R) I CIGRONS (80g=1R)

POLLASTRE A LA CATALANA (amb prunes 2UT=1,7R) amb patates xips (10g=0,5R) + pa blanc (10g=0,5R)

Torró de Nadal (20g=1,3R)

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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

Desembre

TAGAMANENT

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

ESPIRALS INTEGRALS
A LA BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE

logurt natural sense
sucre

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

ARRÒS **ECO** A LA
CUBANA AMB OU DUR

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS **ECO** TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

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

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

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

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

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

logurt natural sense
sucre

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

**MONGETES BLANQUES
SALTADES** amb salsa de
xirivia i pastanaga

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

**MONGETES
BLANQUES
SALTADES A L'ALLET I
PEBRE**

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)

**OUS DURS SALSA DE
TOMÀQUET** i daus de
patata al forn

Fruita del temps **ECO**

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

LLENTIES **ECO** GUISADES
AMB **MILL**

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

**COUS COUS SALTAT
AMB VERDURES**

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

**TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA** amb llit
d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
**ESCUDELLA DE
VERDURES AMB GALETS
I CIGRONS**

TRUITA A LA FRANCESA
amb patates xips

Torró especial

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívia, 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 serveixiogurt natural sense sucre. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

Els dimecres es serveix pa integral exclusivament.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

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

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

Desembre

TAGAMANENT

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

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

Fruita del temps

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA AMB OU DUR**

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

**ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou)**

**SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

FESTIU

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIMECRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

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

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA AMB
PATATA**

GALL DINDI GUISAT amb
salsà de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

**POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS** (carbassa,
porro, patata)

***PEIX BLANC FRESC
AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET** i daus de
patata al forn

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ROSTITS** amb compota
de poma i **arròs**

Fruita del temps

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

**TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA** amb llit
d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
**ESCUDELLA AMB PASTA
(S/GLUTEN) I CIGRONS**

**POLLASTRE A LA
CATALANA** (amb prunes)
amb patates xips

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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**

SENSE GLUTEN + PLV
+ NO CARN

Desembre

TAGAMANENT

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

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

Iogurt vegetal

FESTIU

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga, magrana)

ARRÒS ECO A LA
CUBANA AMB OU DUR

Fruita del temps

BON NADAL!

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

ARRÒS ECO TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou)

SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam ECO i olives

Fruita del temps ECO

BON NADAL!

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

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

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam ECO i olives

Iogurt vegetal

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

MONGETES BLANQUES
SALTADES amb salsa de
xirivía i pastanaga

Fruita del temps

BON NADAL!

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

MONGETES
BLANQUES
SALTADES A L'ALLET I
PEBRE

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS (carbassa,
porro, patata)

OUS DURS SALSA DE
TOMÀQUET i daus de
patata al forn

Fruita del temps ECO

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

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

Fruita del temps ECO

BON NADAL!

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

ARRÒS SALTAT AMB
VERDURES

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA amb llit
d'enciam ECO i
pastanaga

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN) I CIGRONS

TRUITA A LA FRANCESA
amb patates xips

Torró especial

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat