

TAGAMANENT

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 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
VERDURESHAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps ECO

BON
NADAL!

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAOUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS i guarnició
d'enciams ECO

Fruita del temps

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

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONSPOLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

Torró de Nadal

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

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carx

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.