

SENSE OU

Gener

DEL 5 AL 9 DE
GENERDEL 12 AL 16 DE
GENERDEL 19 AL 23 DE
GENERDEL 26 AL 30 DE
GENERCAVALCADA
DE REISLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÓS**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanagaiogurt natural sense
sucre**PASTA (S/OU) A LA
CARBONARA** (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i olivesiogurt natural sense
sucreTRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)**PASTA (S/OU) A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**
amb amanidaiogurt natural sense
sucre

DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE AL FORN
amb samfainaFruita del temps **ECO**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAPOLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**TORNEM
A
L'ESCOLA!SOPA DE BROU D'AU
AMB **PASTA (S/OU)**FRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÓS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I ***PEIX**
(calamar, gambes) amb
amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb patates
fregides

Fruita del temps

**PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i olivesFruita del temps **ECO**ARRÓS **ECO** A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)***PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRA**Fruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**Fruita del temps **ECO**LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANALLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATA***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTPERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS
(carbassa, porro, patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÓS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!*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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, 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 OU (sí traces) +
control PLV (família)

Gener



DEL 5 AL 9 DE
GENER

CAVALCADA DE REIS



DEL 12 AL 16 DE
GENER

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÓS

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

logurt natural sense
sucre

DEL 19 AL 23 DE
GENER

PASTA **ECO** A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)

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

logurt natural sense
sucre

DEL 26 AL 30 DE
GENER

TRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)

PASTA **ECO** A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE
amb amanida

logurt natural sense
sucre

DILLUNS

DIMARTS

DIA DE REIS



CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES

POLLASTRE AL FORN
amb samfaina

Fruita del temps **ECO**

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

TORNEM A L'ESCOLA!

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

FRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

BROÏQUIL AMB PATATA

ARRÓS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I ***PEIX**
(calamar, gambes) amb
amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb patates
fregides

Fruita del temps

DIJOUS

ESPIRALS INTEGRALS A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE

NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps **ECO**

ARRÓS **ECO** A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)

***PEIX BLANC FRESC** AL
FORN A LA
DONOSTIARRA

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

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

Fruita del temps **ECO**

LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANA

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

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

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÓS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!

Al menjador,
bones receptes i
sabors.

Al pati, nous jocs i
activitats!

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, broïquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, 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 GLUTEN

Gener

DEL 5 AL 9 DE
GENERCAVALCADA
DE REISDEL 12 AL 16 DE
GENERARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam ECO i
pastanagaIogurt natural sense
sucreDEL 19 AL 23 DE
GENERPASTA (S/GLUTEN) A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i olivesIogurt natural sense
sucreDEL 26 AL 30 DE
GENERTRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)PASTA (S/GLUTEN) A
LA BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE amb
amanidaIogurt natural sense
sucre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)TRUITA DE PATATA
amb enciam ECO i blat de
moro

Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE AL FORN
amb samfaina

Fruita del temps ECO

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAPOLLASTRE ROSTIT
amb enciam ECO i
pastanaga

Fruita del temps ECO

TORNEM
A
L'ESCOLA!SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA
(S/GLUTEN)FRICANDÓ DE GALL
DINDI (S/GLUTEN) amb
xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÒS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I *PEIX
(calamar, gambes) amb
amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb patates
fregides

Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGEPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN) amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRA
(S/GLUTEN)

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA
AMB PATATAPOLLASTRE A LA
PLANXA amb amanida

Fruita del temps ECO

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURESLLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)
amb enciam ECO i blat de
moro

Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA
AMB PATATAOUS A LA CATALANA
CASOLANS amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTPERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS
(carbassa, porro, patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam ECO i
olives

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ECOLÒGICS que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta (S/GLUTEN) 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 S/GLUTEN exclusivament.

Un cop el 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**

Gener



DEL 5 AL 9 DE
GENER

DEL 12 AL 16 DE
GENER

DEL 19 AL 23 DE
GENER

DEL 26 AL 30 DE
GENER

CAVALCADA DE REIS



**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

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

**TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

TRICOLOR DE PATATA
(bròquil, pastanaga i
patata)

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

Fruita del temps

DIA DE REIS



CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps ECO

**ARRÒS SALTAT AMB
VERDURES**

POLLASTRE AL FORN
amb samfaina

Fruita del temps ECO

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps ECO

TORNEM A L'ESCOLA!

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

**FRICANDÓ DE GALL
DINDI (S/GLUTEN)** amb
xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**ARRÒS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES (s/mongeta
tendra, s/pèsols) I OU
DUR** amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)

LLOM AL FORN amb
patates fregides

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

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

Fruita del temps ECO

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
amanida

Fruita del temps ECO

COLIFLOR AMB PATATA

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb amanida

Fruita del temps ECO

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

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

Fruita del temps ECO

BRÒQUIL AMB PATATA

**OUS A LA CATALANA
CASOLANS** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!

Al menjador,
bones receptes i
sabors.

Al pati, nous jocs i
activitats!

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, **pasta (S/GLUTEN)** 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 S/GLUTEN** exclusivament.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

**Cuina i lleure
de proximitat**

Gener

SENSE E-250

DEL 5 AL 9 DE
GENERDEL 12 AL 16 DE
GENERDEL 19 AL 23 DE
GENERDEL 26 AL 30 DE
GENER

DILLUNS

CAVALCADA
DE REISLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÓS (tomàquet
natural triturat)*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Iogurt natural sense sucre

PASTA **ECO** A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba)TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i olivesIogurt natural sense
sucreTRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)PASTA **ECO** A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES (tomàquet
natural triturat) I
FORMATGE amb
amanida

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)POLLASTRE AL FORN
amb samfaina (tomàquet
natural triturat)Fruita del temps **ECO**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA (tomàquet
natural triturat)POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**

DIMECRES

TORNEM
A
L'ESCOLA!SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAFRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÓS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat) I *PEIX
(calamar, gambes) amb
amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)LLOM AL FORN amb
patates fregides

Fruita del temps

DIJOUS

ESPIRALS INTEGRALS A
LA NAPOLITANA
(tomàquet natural
triturat) AMB
FORMATGEPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO**ARRÓS AMB SALSA DE
TOMÀQUET (tomàquet
natural triturat)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN amb amanidaFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATALLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**
(tomàquet natural
triturat)Fruita del temps **ECO**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES
(tomàquet natural triturat)LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO I blat de moroFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATAOUS A LA CATALANA
CASOLANS (tomàquet
natural triturat) amb
enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES DE
L'HORT (tomàquet
natural triturat)PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS
(carbassa, porro, patata)LLOM AL FORN amb salsa
de tomàquet natural
triturat i ceba

Fruita del temps

ARRÓS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET
(tomàquet natural
triturat)TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **E-250**

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, 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 CRU +
CACAUET

Gener



DEL 5 AL 9 DE
GENER

DEL 12 AL 16 DE
GENER

DEL 19 AL 23 DE
GENER

DEL 26 AL 30 DE
GENER

CAVALCADA DE REIS



LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÓS

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

logurt natural sense
sucre

PASTA **ECO** A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)

TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i olives

logurt natural sense
sucre

TRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)

PASTA **ECO** A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE
amb amanida

logurt natural sense
sucre

DIA DE REIS



CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES

POLLASTRE AL FORN
amb samfaina

Fruita del temps **ECO**

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps **ECO**

TORNEM A L'ESCOLA!

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

FRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÓS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I *PEIX
(calamar, gambes) amb
amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb patates
fregides

Fruita del temps

ESPIRALS INTEGRALS A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE

NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps **ECO**

ARRÓS **ECO** A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)

*PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRA

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps **ECO**

LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANA

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

OUS A LA CATALANA
CASOLANS amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÓS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!

Al menjador,
bones receptes i
sabors.

Al pati, nous jocs i
activitats!

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívia, xirivia, espàrrecs, 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 és **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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



**SENSE PROTEÏNA DE LLET
DE VACA + OU + CACAUET+
NOUS**

Gener



**DEL 5 AL 9 DE
GENER**

**DEL 12 AL 16 DE
GENER**

**DEL 19 AL 23 DE
GENER**

**DEL 26 AL 30 DE
GENER**

DILLUNS

CAVALCADA DE REIS



**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÓS**

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

logurt VEGETAL

**PASTA (S/OU) A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)**

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

logurt VEGETAL

TRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)

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

logurt VEGETAL

DIMARTS

DIA DE REIS



CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)

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

Fruita del temps ECO

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE AL FORN
amb samfaina

Fruita del temps ECO

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps ECO

DIMECRES

TORNEM A L'ESCOLA!

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

**FRICANDÓ DE GALL
DINDI** amb xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**ARRÓS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I *PEIX**
(calamar, gambes) amb
amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps

DIJOUS

**PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps ECO

**ARRÓS ECO A LA
MILANESA** (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)

***PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRA**

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps ECO

**LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANA**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

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

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

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

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**ARRÓS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!

Al menjador,
bones receptes i
sabors.

Al pati, nous jocs i
activitats!

*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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, 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 FRUITSECS, NO SÈSAM)**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir 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 **PAN S/FS, S/SESAM, 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

Gener

DEL 5 AL 9 DE
GENERCAVALCADA
DE REISDEL 12 AL 16 DE
GENERLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÒSHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam **ECO** i pastanagaIogurt natural sense
sucreDEL 19 AL 23 DE
GENERPASTA **ECO** A LA
CARBONARA (**Crema de
llet vegetal, ceba**)TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i olivesIogurt natural sense
sucreDEL 26 AL 30 DE
GENERTRICOLOR DE PATATA
(**bròquil**, pastanaga i
patata)PASTA **ECO** A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE
amb amanidaIogurt natural sense
sucre

DILLUNS

DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO****ARRÒS SALTAT AMB
VERDURES**POLLASTRE AL FORN
amb samfainaFruita del temps **ECO**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAPOLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**

DIMARTS

TORNEM
A
L'ESCOLA!SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAFRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÒS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES (**s/mongeta
tendra, s/pèsols**) I *PEIX
(calamar, gambes) amb
amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)**LLOM AL FORN** amb
patates fregides

Fruita del temps

DIMECRES

ESPIRALS INTEGRALS A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO****ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET***PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRAFruita del temps **ECO**

COLIFLOR AMB PATATA

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**Fruita del temps **ECO****LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**

DIJOUS

BRÒQUIL AMB PATATA**OUS A LA CATALANA**
CASOLANS amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTPERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS
(carbassa, porro, patata)**LLOM AL FORN** amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÒS **ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

DIVENDRES

Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!*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, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, 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 GLUTEN + LÀCTICS +
SUCRE + ALBERGÍNIA +
TOMÀQUET**

Gener



DEL 5 AL 9 DE
GENER

CAVALCADA DE REIS



DEL 12 AL 16 DE
GENER

ARRÓS AMB CARBASSÓ I BLAT DE MORO

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

DEL 19 AL 23 DE
GENER

PASTA (S/GLUTEN) A LA CARBONARA (Crema de llet vegetal, ceba)

**TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA** amb enciam
ECO i olives
logurt VEGETAL

DEL 26 AL 30 DE
GENER

TRICOLOR DE PATATA (Mongeta tendra, pastanaga i patata)

**PASTA (S/GLUTEN) AMB
DAUS DE POLLASTRE
(s/tomàquet) I
S/FORMATGE** amb
amanida
logurt VEGETAL

DILLUNS

DIMARTS

DIA DE REIS



CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES SALTADES AMB CEBA I JULIVERT

POLLASTRE AL FORN
amb llet de carbassó
Fruita del temps ECO

CIGRONS SALTATS AMB DAUS DE CARBASSA

POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanaga
Fruita del temps ECO

DIMECRES

TORNEM A L'ESCOLA!

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

GALL DINDI AL FORN
amb xampinyons
Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

**ARRÓS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES (s/tomàquet)**
I ***PEIX** (calamar,
gambes) amb amanida
(s/tomàquet)
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, porro, patata)

LLOM AL FORN amb
patates fregides
Fruita del temps

DIJOUS

PASTA (S/GLUTEN) AMB OLI I ORENGA S/FORMATGE

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
ECO i olives
Fruita del temps ECO

ARRÓS ECO SALTAT AMB PÈSOLS I CEBA

***PEIX BLANC FRESC AL
FORN** amb amanida
(s/tomàquet)
Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb amanida
(s/tomàquet)
Fruita del temps ECO

PURÉ DE PATATA I PASTANAGA

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps ECO

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

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

CIGRONS SALTATS AMB ALLET I JULIVERT

**PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i olives
Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb
amanida (s/tomàquet)
Fruita del temps

ARRÓS ECO AMB XAMPINYONS

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
olives
Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!

Al menjador,
bones receptes i
sabors.

Al pati, nous jocs i
activitats!

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, broquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívia, xirivia, espàrrecs, 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 FARINES REFINADES
+ LÀCTICS + SUCRE +
ALBERGÍNIA + TOMÀQUET**

Gener



DEL 5 AL 9 DE
GENER

DEL 12 AL 16 DE
GENER

DEL 19 AL 23 DE
GENER

DEL 26 AL 30 DE
GENER

DILLUNS

CAVALCADA DE REIS



**ARRÒS AMB
CARBASSÓ I BLAT DE
MORO**

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

**ARRÒS AMB BLAT DE
MORO I PASTANAGA**

**TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA** amb enciam
ECO i olives
logurt VEGETAL

TRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)

**ARRRÒS AMB DAUS DE
POLLASTRE**
(s/tomàquet) amb
amanida
logurt VEGETAL

DIMARTS

DIA DE REIS



CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps ECO

**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB CEBA I
JULIVERT**

POLLASTRE AL FORN
amb llit de carbassó
Fruita del temps ECO

**CIGRONS SALTATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

POLLASTRE AL FORN
amb enciam **ECO** i
pastanaga
Fruita del temps ECO

DIMECRES

TORNEM A L'ESCOLA!

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

GALL DINDI AL FORN
amb xampinyons
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**ARRÒS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES (s/tomàquet)**
I ***PEIX** (calamar,
gambes) amb amanida
(s/tomàquet)
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)

LLOM AL FORN amb
patates fregides
Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÒS AMB BLAT DE
MORO I PASTANAGA**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i olives
Fruita del temps ECO

**ARRÒS ECO SALTAT
AMB PÈSOLS I CEBA**

***PEIX BLANC FRESC AL
FORN** amb amanida
(s/tomàquet)
Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb amanida
(s/tomàquet)
Fruita del temps ECO

**PURÉ DE PATATA I
PASTANAGA**

LLUÇ AL FORN amb
enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

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

**CIGRONS SALTATS
AMB ALLET I JULIVERT**

**PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i olives
Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb
amanida (s/tomàquet)
Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
XAMPINYONS**

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
olives
Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!

Al menjador,
bones receptes i
sabors.

Al pati, nous jocs i
activitats!

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívia, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels **llegums, arròs 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 PRÉSSEC

Gener

DEL 5 AL 9 DE
GENERCAVALCADA
DE REIS

DIA DE REIS

TORNEM
A
L'ESCOLA!ESPIRALS INTEGRALS A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGENUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i olivesFruita del temps ECO
(NO PRÉSSEC o similars)MONGETA TENDRA
AMB PATATAOUS A LA CATALANA
CASOLANS amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)DEL 12 AL 16 DE
GENERLLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÓSHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam ECO i pastanagalogurt natural sense
sucreCREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)TRUITA DE PATATA
amb enciam ECO i blat de
moroFruita del temps ECO
(NO PRÉSSEC o similars)SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAFRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyonsFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)ARRÓS ECO A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRAFruita del temps ECO
(NO PRÉSSEC o similars)CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTPERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olivesFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)DEL 19 AL 23 DE
GENERPASTA ECO A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i oliveslogurt natural sense
sucreMONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE AL FORN
amb samfainaFruita del temps ECO
(NO PRÉSSEC o similars)

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÓS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I *PEIX
(calamar, gambes) amb
amanidaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)MONGETA TENDRA
AMB PATATALLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILLFruita del temps ECO
(NO PRÉSSEC o similars)CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i cebaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)DEL 26 AL 30 DE
GENERTRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)PASTA ECO A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE
amb amanidalogurt natural sense
sucreCIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAPOLLASTRE ROSTIT
amb enciam ECO i
pastanagaFruita del temps ECO
(NO PRÉSSEC o similars)CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb patates
fregidesFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANALLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps ECO
(NO PRÉSSEC o similars)ARRÓS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam ECO i
olivesFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívia, xirivia, espàrrecs, 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.Els 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

Gener

DEL 5 AL 9 DE
GENERCAVALCADA
DE REISDEL 12 AL 16 DE
GENERLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÒSHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam **ECO** i pastanagalogurt natural sense
sucreDEL 19 AL 23 DE
GENERPASTA **ECO** A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i oliveslogurt natural sense
sucreDEL 26 AL 30 DE
GENERTRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)PASTA **ECO** A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE
amb amanidalogurt natural sense
sucre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**
(NO PERA)MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE AL FORN
amb samfainaFruita del temps **ECO**
(NO PERA)CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAPOLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**
(NO PERA)TORNEM
A
L'ESCOLA!SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAFRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyonsFruita del temps (NO
PERA)

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÒS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I *PEIX
(calamar, gambes) amb
amanidaFruita del temps (NO
PERA)CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb patates
fregidesFruita del temps (NO
PERA)ESPIRALS INTEGRALS A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGENUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i olivesFruita del temps **ECO**
(NO PERA)ARRÒS **ECO** A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRAFruita del temps **ECO**
(NO PERA)MONGETA TENDRA
AMB PATATALLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**Fruita del temps **ECO**
(NO PERA)LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANALLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**
(NO PERA)MONGETA TENDRA
AMB PATATAOUS A LA CATALANA
CASOLANS amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps (NO
PERA)CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTPERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olivesFruita del temps (NO
PERA)CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i cebaFruita del temps (NO
PERA)ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
olivesFruita del temps (NO
PERA)Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!*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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívia, xirivia, espàrrecs, 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.Els 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

Gener

DEL 5 AL 9 DE
GENERCAVALCADA
DE REIS

DIA DE REIS

TORNEM
A
L'ESCOLA!ESPIRALS INTEGRALS
(100g=2R) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGENUGGETS DE POLLASTRE
(5 UT=1,5R) amb enciam
ECO i olives + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

MONGETA TENDRA AMB
PATATA (100g=2R)OUS A LA CATALANA
CASOLANS amb enciam
ECO i blat de moro + pa
blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

DEL 12 AL 16 DE
GENERLLENTIES ECO
ESTOFADES AMB ARRÒS
(160g plat=2R)HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN
(1 UT=1,5R) amb enciam
ECO i pastanaga + pa
integral (12g=0,5R)
logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga i
patata 50g=1R)TRUITA DE PATATA
(50g=1R) amb enciam ECO i
blat de moro + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (100g=2R)FRICANDÓ DE GALL
DINDI (8g=0,5R farina)
amb xampinyons
+ pa integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

ARRÒS ECO A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç) (100g plat=2R)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRA (8g=0,5R
farina) + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT (160g plat=2R)PERNILETS DE
POLLASTRE AL ROMANÍ
amb enciam ECO i olives +
pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

DEL 19 AL 23 DE
GENERPASTA ECO (100g=2R) A
LA CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA (50g=1R) amb
enciam ECO i olives + pa
integral (12g=0,5R)logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES (100g
plat=2R)POLLASTRE AL FORN amb
samfaina + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

BRÒQUIL AMB PATATA
(100g=2R)ARRÒS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I *PEIX
(calamar, gambes) (100g
plat=2R) amb amanida + pa
integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

MONGETA TENDRA AMB
PATATA (50g=1R)LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL
(160g plat=2R) + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(8g=0,5R) (carbassa, porro,
patata 50g=1R)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

DEL 26 AL 30 DE
GENERTRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata 50g=1R)PASTA ECO (100g=2R) A
LA BOLONYESA DE
LLENTIES (40g=0,5R) I
FORMATGE amb amanida
+ pa integral (12g=0,5R)
logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)CIGRONS ESTOFATS AMB
DAUS DE CARBASSA
(160g plat=2R)POLLASTRE ROSTIT amb
enciam ECO i pastanaga +
pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata
50g=1R)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb patates fregides
(30g=1R) + pa integral
(12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

LLENTIES ESTOFADES A
LA RIOJANA (160g
plat=2R)LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (8g=0,5R farina)
amb enciam ECO i blat de
moro + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

ARRÒS ECO (80g=2R)
AMB SALSA DE
TOMÀQUETTRUITA DE PATATA
(50g=1R) I CEBA amb
enciam ECO i olives + pa
blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!**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,
- paraguaians, pinya,
- 150g fruites sense pell:
- albercoc
- 150g fruites sense pell:
- 200g fruites sense pell:
- maduixa, meló, síndria,



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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívia, xirivia, espàrrecs, 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.

Els 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

Gener

DEL 5 AL 9 DE
GENERCAVALCADA
DE REISDEL 12 AL 16 DE
GENERLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÓSHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam **ECO** i pastanagaIogurt natural sense
sucreDEL 19 AL 23 DE
GENERPASTA **ECO** A LA
CARBONARA (**Crema de
llet vegetal, ceba**)TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i olivesIogurt natural sense
sucreDEL 26 AL 30 DE
GENERTRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)PASTA **ECO** A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE
amb amanidaIogurt natural sense
sucreComencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **CARN, PEIX NI
DERIVATS.**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**COUS COUS SALTAT**
amb samfainaFruita del temps **ECO****AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I OLIVES**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAFruita del temps **ECO**TORNEM
A
L'ESCOLA!**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA****MONGETES BLANQUES
SALTADES** amb
xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÓS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I **DAUS D'OU
DUR** amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)**PÈSOLS SALTATS** amb
patates fregides

Fruita del temps

**AMANIDA DE CIGRONS,
PASTANAGA I OLIVES****ESPIRALS INTEGRALS A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE**Fruita del temps **ECO**ARRÓS **ECO** A LA
MILANESA (**ceba,
tomàquet, pèsols**)**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
amanidaFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATALLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**Fruita del temps **ECO****AMANIDA D'ENCIAM,
BLAT DE MORO I
OLIVES****LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**Fruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**OUS A LA CATALANA
CASOLANS** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

**AMANIDA D'ENCIAM,
BLAT DE MORO I
OLIVES****CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES DE
L'HORT**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)**CIGRONS SALTATS** amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÓS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, 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.

Els dimecres es serveix pa integral exclusivament.



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

Gener



DEL 5 AL 9 DE
GENER

DEL 12 AL 16 DE
GENER

DEL 19 AL 23 DE
GENER

DEL 26 AL 30 DE
GENER

CAVALCADA DE REIS



**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba)**

**TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

TRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)

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

Fruita del temps

DIA DE REIS



CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps ECO

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE AL FORN
amb samfaina

Fruita del temps ECO

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps ECO

TORNEM A L'ESCOLA!

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

**FRICANDÓ DE GALL
DINDI (S/GLUTEN)** amb
xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**ARRÒS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I *PEIX**
(calamar, gambes) amb
amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

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

Fruita del temps ECO

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRA
(S/GLUTEN)**

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb amanida

Fruita del temps ECO

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**OUS A LA CATALANA
CASOLANS** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

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

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!

Al menjador,
bones receptes i
sabors.

Al pati, nous jocs i
activitats!

*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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

*Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, **pasta (S/GLUTEN)** 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 S/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

Gener

SENSE GLUTEN + PLV
+ NO CARNDEL 5 AL 9 DE
GENERDEL 12 AL 16 DE
GENERDEL 19 AL 23 DE
GENERDEL 26 AL 30 DE
GENER

DILLUNS

CAVALCADA
DE REISARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

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

PASTA (S/GLUTEN) A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba)

TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i olives
logurt vegetal

TRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)

PASTA (S/GLUTEN) A
LA BOLONYESA DE
TONYINA I
S/FORMATGE amb
amanida
logurt vegetal

DIMARTS

DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)

TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESCOUS COUS SALTAT
amb samfainaFruita del temps **ECO**AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I OLIVESCIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAFruita del temps **ECO**

DIMECRES

TORNEM
A
L'ESCOLA!SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA
(S/GLUTEN)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb xampinyons
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÒS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I ***PEIX**
(calamar, gambes) amb
amanida
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb patates fregides
Fruita del temps

DIJOUS

PASTA (S/GLUTEN) A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE

***PEIX BLANC**
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN) amb enciam
ECO i olives
Fruita del temps ECO

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

***PEIX BLANC FRESC AL**
FORN A LA
DONOSTIARRA
(S/GLUTEN)
Fruita del temps ECO

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

***PEIX BLANC A LA**
PLANXA amb amanida
Fruita del temps ECO

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps ECO

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATAOUS A LA CATALANA
CASOLANS amb enciam
ECO i blat de moro
Fruita del tempsAMANIDA D'ENCIAM,
BLAT DE MORO I
OLIVESCIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS
(carbassa, porro, patata)CIGRONS SALTATS amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
olives
Fruita del tempsComencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, **pasta (S/GLUTEN)** i enciam i dos cops per setmana la fruita.Els dilluns es serveix **logurt vegetal**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanirLes carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **pa S/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

Gener

SENSE SALSA
CARBONARADEL 5 AL 9 DE
GENERCAVALCADA
DE REISDEL 12 AL 16 DE
GENERLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÓSHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam **ECO** i pastanagalogurt natural sense
sucreDEL 19 AL 23 DE
GENERPASTA **ECO** A LA
NAPOLITANA (sofregit
de tomàquet, ceba)TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i oliveslogurt natural sense
sucreDEL 26 AL 30 DE
GENERTRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)PASTA **ECO** A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE
amb amanidalogurt natural sense
sucre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)TRUITA DE PATATA
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE AL FORN
amb samfainaFruita del temps **ECO**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSAPOLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**TORNEM
A
L'ESCOLA!SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAFRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÓS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I *PEIX
(calamar, gambes) amb
amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb patates
fregides

Fruita del temps

ESPIRALS INTEGRALS A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGENUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i olivesFruita del temps **ECO**ARRÓS **ECO** A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)*PEIX BLANC FRESC AL
FORN A LA
DONOSTIARRAFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATALLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**Fruita del temps **ECO**LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANALLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATAOUS A LA CATALANA
CASOLANS amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTPERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÓS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívia, xirivia, espàrrecs, 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