

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
ARRÓSHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam **ECO** i pastanagalogurt natural sense
sucrePASTA **ECO** A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i oliveslogurt natural sense
sucreTRICOLOR DE PATATA
(Mongeta tendra,
pastanaga i patata)PASTA **ECO** A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE
amb amanidalogurt natural sense
sucre

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

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

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

Carx

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

Ou

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

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

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 Llentilles, 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 Llentilles 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.