

SENSE OU

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)**POLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/OU)** amb
enciam **ECO** i olivesIogurt natural sense
sucre

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS**
amb guarnició d'amanida

Iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i blat de
moroIogurt natural sense
sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS**CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA AMB
PATATACIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS ECOFruita del temps **ECO****ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET*****PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO****ARRÒS ECO AMB
VERDURES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb patata
panaderaFruita del temps **ECO**

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES***PEIX BLANC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**FIIDEUÀ (S/OU) AMB
VERDURES I TOC D'ALL I OLI
CASOLÀ (amb llet)****BACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I**
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES**SALMÓ A LA TARONJA
FORN** amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA
S/CROSTONS
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)**GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN** amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO****DIJOURS GRAS**MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba i
cansalada)***PEIX BLANC A LA PLANXA**
amb botifarra i guarnició
d'enciam **ECO** i pastanagaFruita del temps **ECO****PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE*****PEIX FRESC AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**BOTIFARRA DE PORC
AL FORN** amb **calçots i
salsa romesco** (s/fruits
secs)Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA**PASTA (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB **ARRÒS ECO****FRICANDÓ DE
VEDELLA** amb
xampinyons i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)**FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS (S/OU)** amb
patata al caliu

Fruita del temps

**PASTA (S/OU) AL
PESTO** (Alfàbrega, oli
d'oliva, formatge)***PEIX BLANC A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

*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)

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)

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

logurt natural sense
sucre

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)

RAGOUT DE GALL DINDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS
amb guarnició d'amanida

logurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam i blat de moro

logurt natural sense
sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS

CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS **ECO**

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb patata
panadera

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES

***PEIX BLANC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FIDEUÀ AMB VERDURES I
TOC D'ALL I OLI CASOLÀ
(amb llet)

BACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

SALMÓ A LA TARONJA
FORN amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA AMB
CROSTONS (Carbassa,
pastanaga, porro i patata)

GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIJOUS GRAS
MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba i
cansalada)

***PEIX BLANC A LA PLANXA**
amb botifarra i guarnició
d'enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

ESPAGUETIS
INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb **calçots i
salsa romesco** (s/fruits
secs)

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA

PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS **ECO**

FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)

FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS amb patata al
caliu

Fruita del temps

PASTA **ECO** AL PESTO
(Alfàbrega, oli d'oliva,
formatge)

***PEIX BLANC A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

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 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

SENSE GLUTEN

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)**CROQUETES DE
POLLASTRE
(S/ GLUTEN)** amb
enciam **ECO** i olivesIogurt natural sense
sucre

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)RAGOUT DE GALL D'INDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS
amb guarnició d'amanida

Iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

**PASTA (S/ GLUTEN)
AMB SALSA DE
TOMÀQUET*****PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i blat de
moroIogurt natural sense
sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACSCUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA AMB
PATATACIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS **ECO**Fruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb patata
panaderaFruita del temps **ECO**

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURESOUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS

Fruita del temps

FIDEUÀ (S/ GLUTEN) AMB
VERDURES I TOC D'ALL I OLI
CASOLÀBACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURES**

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES**SALMÓ A LA TARONJA
FORN** amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA
S/ CROSTONS
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO****DIJOURS GRAS**MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba i
cansalada)TRUITA DE PATATA I CEBA
amb botifarra i guarnició
d'enciam **ECO** i pastanagaFruita del temps **ECO****PASTA (S/ GLUTEN) A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE*****PEIX FRESC AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**BOTIFARRA DE PORC
AL FORN** amb **salsa de
tomàquet i ceba**Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA**PASTA (S/ GLUTEN)
AMB BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS **ECO**FRICANDÓ DE
VEDELLA (**S/ GLUTEN**)
amb xampinyons i **daus
de patata**

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS (**S/ GLUTEN**)
amb patata al caliu

Fruita del temps

**PASTA (S/ GLUTEN) AL
PESTO** (Alfàbrega, oli
d'oliva, formatge)**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

*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 2 dies/setmana 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 PRODUCTE MAR +
GLUTEN + PLV + LLEGUM**

TAGAMANENT

Febrer

DILLUNS

**DEL 2 AL 6 DE
FEBRER**

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pastanaga,
blat de moro)

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

Fruita del temps

**DEL 9 AL 13 DE
FEBRER**

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)

**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB PASTANAGA** amb
guarnició d'amanida

Fruita del temps

**DEL 16 AL 20 DE
FEBRER**

FESTIU

**DEL 23 AL 27 DE
FEBRER**

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
i blat de moro

Fruita del temps

DIMARTS

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps ECO

BRÒQUIL AMB PATATA

**POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ARRÒS ECO**

Fruita del temps ECO

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps ECO

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

**POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps ECO

DIMECRES

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

**OUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS**

Fruita del temps

**FIDEUÀ (S/GLUTEN) AMB
VERDURES**

**OUS DURS AMB SALSA DE
TOMÀQUET** i guarnició
d'enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb vaset
d'arròs

Fruita del temps

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

REMENAT D'OU amb llit
d'enciam **ECO** i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA DE
CARBASSA
S/CROSTONS**
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)

**LLOM AMB
SAMFAINA AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat
de moro

Fruita del temps ECO

**DIJOUS GRAS
ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

TRUITA DE PATATA I CEBA
amb guarnició d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps ECO

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

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

Fruita del temps ECO

BRÒQUIL AMB PATATA

**LLOM DE PORC AL
FORN** amb **salsa de
tomàquet i ceba**

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA**

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS ECO**

**FRICANDÓ DE
VEDELLA (S/GLUTEN)**
amb xampinyons i **daus
de patata**

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA** (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)

**FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS (S/GLUTEN)**
amb patata al caliu

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) AL
PESTO** (Alfàbrega, oli
d'oliva, s/formatge)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i remolatxa

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, 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**

Febrer

SENSE E-250

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense sucre

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ (Carbassó, porro, nap, patata)

RAGOUT DE GALL D'INDI AMB PASTANAGA I PÈSOLS amb guarnició d'amanida

logurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES (tomàquet natural triturat)

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

logurt natural sense sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (tomàquet natural triturat)

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS **ECO** (tomàquet natural triturat)

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB SALSA DE TOMÀQUET (tomàquet natural triturat)

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

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb patata panadera

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (tomàquet natural triturat)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (tomàquet natural triturat)

Fruita del temps

FIDEUÀ AMB VERDURES I TOC D'ALL I OLI CASOLÀ

BACALLÀ AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET (tomàquet natural triturat) i guarnició d'enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB **MILL** (tomàquet natural triturat)

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES (tomàquet natural triturat)

SALMÓ A LA TARONJA FORN amb llet d'enciam **ECO** i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE CARBASSA **S/CROSTONS** (Carbassa, pastanaga, porro i patata)

GALL DE SANT PERE AMB SAMFAINA (tomàquet natural triturat) AL FORN amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIJOUS GRAS

MONGETA BLANCA SALTADA (amb ceba)

TRUITA DE PATATA I CEBA amb guarnició d'enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (tomàquet natural triturat) AMB FORMATGE

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLOM DE PORC AL FORN amb calçots i salsa romesco (s/fruits secs)

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA

PASTA **ECO** AMB BOLONYESA DE LLENTIES (tomàquet natural triturat) I FORMATGE

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB ARRÒS **ECO**

FRICANDÓ DE VEDELLA amb xampinyons i cous cous (tomàquet natural triturat)

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (Bròquil, Carbassó, porro, patata)

FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSATS CASOLANS amb patata al caliu

Fruita del temps

PASTA **ECO** AL PESTO (Alfàbrega, oli d'oliva, formatge)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

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. Es serveix 2 dies/setmana 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

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRERARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)**POLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb enciam
ECO i oliveslogurt natural sense
sucreDEL 9 AL 13 DE
FEBRERCREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)RAGOUT DE GALL D'INDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS
amb guarnició d'amanida

logurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER**FESTIU**DEL 23 AL 27 DE
FEBRERLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam i blat de moro
logurt natural sense
sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACSCUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA AMB
PATATACIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS **ECO**Fruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb patata
panaderaFruita del temps **ECO**

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURESOUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS

Fruita del temps

FIDEUÀ AMB VERDURES I
TOC D'ALL I OLI CASOLÀ
(amb llet)BACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURESSALMÓ A LA TARONJA
FORN amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA
S/CROSTONS
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO****DIJOUS GRAS**MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba i
cansalada)TRUITA DE PATATA I CEBA
amb botifarra i guarnició
d'enciam **ECO** i pastanagaFruita del temps **ECO****ESPAGUETIS
INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE***PEIX FRESC AL FORN
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATABOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb **calçots i
salsa romesco** (s/fruits
secs)Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATAPASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS **ECO**FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS amb patata al
caliu

Fruita del temps

PASTA **ECO** AL PESTO
(Alfàbrega, oli d'oliva,
formatge)TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

*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, 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 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

TenoCuina i lleure
de proximitat

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

TAGAMANENT

Febrer

DILLUNS

**DEL 2 AL 6 DE
FEBRER**

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pastanaga,
blat de moro, pèsols)

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

logurt VEGETAL

**DEL 9 AL 13 DE
FEBRER**

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)

**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS**
amb guarnició d'amanida

logurt VEGETAL

**DEL 16 AL 20 DE
FEBRER**

FESTIU

**DEL 23 AL 27 DE
FEBRER**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

logurt VEGETAL

DIMARTS

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS**

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

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA AMB
PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS ECO**

Fruita del temps ECO

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps ECO

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

**POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps ECO

DIMECRES

**PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

***PEIX BLANC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**FIIDEUÀ (S/OU) AMB
VERDURES**

**BACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I**
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

**CIGRONS ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**SALMÓ A LA TARONJA
FORN** amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA DE
CARBASSA
S/CROSTONS**
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)

**GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps ECO

DIJOUS GRAS

**MONGETA BLANCA
SALTADA** (amb ceba i
cansalada)

***PEIX BLANC A LA PLANXA**
amb botifarra i guarnició
d'enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps ECO

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

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

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**BOTIFARRA DE PORC
AL FORN** amb **calçots i
salsa romesco** (s/fruits
secs)

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA**

**PASTA (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS ECO**

**FRICANDÓ DE
VEDELLA** amb
xampinyons i cous cous

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA** (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)

**FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS (S/OU)** amb
patata al caliu

Fruita del temps

**PASTA (S/OU) AL
PESTO** (Alfàbrega, oli
d'oliva, **s/formatge**)

***PEIX BLANC A LA
PLANXA** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

*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. Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. El pa que es serveix és **PA (S/PS, 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

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro)POLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ amb enciam
ECO i olivesIogurt natural sense
sucre

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)RAGOUT DE GALL D'INDI
AMB **PASTANAGA** amb
guarnició d'amanida

Iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam i blat de
moroIogurt natural sense
sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACSCUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS **ECO**Fruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb patata
panaderaFruita del temps **ECO**

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES (s/mongeta
tendra, s/pèsols)OUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS

Fruita del temps

FIDEUÀ AMB VERDURES I
TOC D'ALL I OLI CASOLÀBACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÒS

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESSALMÓ A LA TARONJA
FORN amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA
S/CROSTONS
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**DIJOUS GRAS
ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUETTRUITA DE PATATA I CEBA
amb guarnició d'enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**ESPAGUETIS
INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE*PEIX FRESC AL FORN
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb calçots i
salsa romesco (s/fruits
secs)Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATAPASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS **ECO**FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons i daus de
patata

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS amb patata al
caliu

Fruita del temps

PASTA **ECO** AL PESTO
(Alfàbrega, oli d'oliva,
formatge)TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

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
Quina i lleure
de proximitat

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

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)

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

logurt **VEGETAL**

DEL 9 AL 13 DE
FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)

**GALL DINDI AMB
PASTANAGA I PÈSOLS AL
FORN** amb guarnició
d'amanida (**s/tomàquet**)

logurt **VEGETAL**

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRER

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

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

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

CIGRONS **SALTATS**
AMB ESPINACS
(**s/tomàquet**)

CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

**CIGRONS SALTATS AMB
ARRÒS ECO (s/tomàquet)**

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS AMB
CARBASSÓ I BLAT DE
MORO**

TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons)

**POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**PURÉ DE PATATA I
VERDURES**

**OUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS**

Fruita del temps

**FIDEUÀ (S/GLUTEN) AMB
VERDURES (s/tomàquet)**

BACALLÀ AL FORN i
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**CIGRONS ECO SALTATS
AMB VERDURES
(s/tomàquet)**

Fruita del temps

**CIGRONS ECO
SALTATS AMB
VERDURES
(s/tomàquet)**

**SALMÓ A LA TARONJA
FORN** amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA
S/CROSTONS
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)

**GALL DE SANT PERE
AL FORN** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIJOURS GRAS
MONGETA BLANCA
SALTADA (**amb ceba**)

TRUITA DE PATATA I CEBA
amb guarnició d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps **ECO**

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

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
**salsa de pastanaga i
ceba**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB DAUS DE
POLLASTRE
(s/tomàquet) I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS **ECO**

LLOM AL FORN amb
xampinyons i **daus de
patata**

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)

**FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS (S/GLUTEN)**
amb patata al caliu

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) AL
PESTO** (Alfàbrega, oli
d'oliva, **S/formatge**)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

*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, endívies, xiriví, 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 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
Guina i lleure
de proximitat

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

Febrer

DEL 2 AL 6 DE
FEBRER

DEL 9 AL 13 DE
FEBRER

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

DEL 23 AL 27 DE
FEBRER

DILLUNS

**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pastanaga,
blat de moro, pèsols)

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

logurt **VEGETAL**

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)

**GALL DINDI AMB
PASTANAGA I PÈSOLS AL
FORN** amb guarnició
d'amanida (**s/tomàquet**)

logurt **VEGETAL**

FESTIU

**MONGETES
BLANQUES SALTADES
AMB CARBASSÓ I
PASTANAGA**

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

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

**CIGRONS SALTATS
AMB ESPINACS**
(**s/tomàquet**)

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA AMB
PATATA**

**CIGRONS SALTATS AMB
ARRÒS ECO** (**s/tomàquet**)

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS AMB
CARBASSÓ I BLAT DE
MORO**

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

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons)

**POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**PURÉ DE PATATA I
VERDURES**

**OUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS**

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
(**s/tomàquet**)

BACALLÀ AL FORN i
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**CIGRONS ECO SALTATS
AMB VERDURES**
(**s/tomàquet**)

Fruita del temps

**CIGRONS ECO
SALTATS AMB
VERDURES**
(**s/tomàquet**)

**SALMÓ A LA TARONJA
FORN** amb llit d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA DE
CARBASSA
S/CROSTONS**
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)

**GALL DE SANT PERE
AL FORN** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIJOUS GRAS
**MONGETA BLANCA
SALTADA** (amb ceba)

TRUITA DE PATATA I CEBA
amb guarnició d'enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**ARRÒS AMB
PASTANAGA I PÈSOLS**

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

LLOM AL FORN amb
**salsa de pastanaga i
ceba**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA**

**ARRÒS AMB DAUS DE
POLLASTRE**
(**s/tomàquet**)

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS ECO**

LLOM AL FORN amb
xampinyons i **daus de
patata**

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA** (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb patata al
caliu

Fruita del temps

ARRÒS AL PESTO
(Alfàbrega, oli d'oliva)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

*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, 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 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
Guina i lleure
de proximitat

SENSE PRÉSSEC

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)CROQUETES DE
POLLASTRE amb
enciam **ECO** i olivesIogurt natural sense
sucre

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)RAGOUT DE GALL D'INDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS
amb guarnició d'amanida

Iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam i blat de moroIogurt natural sense
sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACSCUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)MONGETA TENDRA AMB
PATATACIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS **ECO**Fruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)ARRÒS **ECO** AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb patata
panaderaFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURESOUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANSFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)FIDEUÀ AMB VERDURES I
TOC D'ALL I OLI CASOLÀBACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
guarnició d'enciam **ECO** i
olivesFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)

BRÒQUIL AMB PATATA

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**Fruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURESSALMÓ A LA TARONJA
FORN amb lilit d'enciam
ECO i pastanaga ratlladaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA AMB
CROSTONS (Carbassa,
pastanaga, porro i patata)GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)**DIJOUS GRAS**MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba i
cansalada)TRUITA DE PATATA I CEBA
amb botifarra i guarnició
d'enciam **ECO** i pastanagaFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)ESPAGUETIS
INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE*PEIX FRESC AL FORN
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)MONGETA TENDRA
AMB PATATABOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb **calçots** i
salsa romesco (s/fruits
secs)Fruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATAPASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGEFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS **ECO**FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons i cous cousFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS amb patata al
caliuFruita del temps (NO PRÉSSEC
o similars)PASTA **ECO** AL PESTO
(Alfàbrega, oli d'oliva,
formatge)TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i remolatxaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)

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, 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. Es serveix 2 dies/setmana 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

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

ARRÒS ECO TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)CROQUETES DE
POLLASTRE amb
enciam ECO i olivesIogurt natural sense
sucre

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)RAGOUT DE GALL DINDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS
amb guarnició d'amanida

Iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURESHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam i blat de moroIogurt natural sense
sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACSCUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps (NO
PERA)MONGETA TENDRA AMB
PATATACIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS ECO

Fruita del temps (NO PERA)

ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps (NO
PERA)ARRÒS ECO AMB
VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb patata
panadera

Fruita del temps (NO PERA)

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURESOUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANSFruita del temps (NO
PERA)FIDEUÀ AMB VERDURES I
TOC D'ALL I OLI CASOLÀBACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
guarnició d'enciam ECO i
olives

Fruita del temps (NO PERA)

BRÒQUIL AMB PATATA

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILLFruita del temps (NO
PERA)CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURESSALMÓ A LA TARONJA
FORN amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratlladaFruita del temps (NO
PERA)

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA AMB
CROSTONS (Carbassa,
pastanaga, porro i patata)GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps (NO
PERA)

DIJOUS GRAS

MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba i
cansalada)TRUITA DE PATATA I CEBA
amb botifarra i guarnició
d'enciam ECO i pastanaga

Fruita del temps (NO PERA)

ESPAGUETIS
INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE*PEIX FRESC AL FORN
amb enciam ECO i blat de
moroFruita del temps (NO
PERA)MONGETA TENDRA
AMB PATATABOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb calçots i
salsa romesco (s/fruits
secs)Fruita del temps (NO
PERA)

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATAPASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGEFruita del temps (NO
PERA)SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS ECOFRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons i cous cousFruita del temps (NO
PERA)CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS amb patata al
caliu

Fruita del temps (NO PERA)

PASTA ECO AL PESTO
(Alfàbrega, oli d'oliva,
formatge)TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i remolatxaFruita del temps (NO
PERA)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, 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. Es serveix 2 dies/setmana pa integral exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluc calamar, canana, potón, seitons, salmó.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Guina i lleure
de proximitat

DIABÈTIC TIPUS I

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga, blat
de moro, pèsols) (100g
plat=2R)

CROQUETES DE
POLLASTRE (3 UT=1,8R)
amb enciam **ECO** i olives +
pa integral (12g=0,5R)
iogurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

DIMARTS

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, **patata**
50g=1R)
RAGOUT DE GALL D'INDI AMB
PASTANAGA I PÈSOLS
(70g=0,5R) amb guarnició
d'amanida + pa integral
(12g=0,5R)
iogurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES (160g plat=2R)
HAMBURGUESA VEGETAL
AL FORN (1ut=1,5R) amb
enciam i blat de moro + pa
integral (12g=0,5R)
iogurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB
ESPINACS (160g plat=2R)
CUIXETES DE POLLASTRE
A LA LLIMONA amb
enciam **ECO** i pastanaga +
pa blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

MONGETA TENDRA AMB
PATATA (50g=1R)
CIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS **ECO** (160g plat=2R) + pa
blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

ARRÒS **ECO** (80g=2R) AMB
SALSA DE TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA (50g=1R) amb
enciam **ECO** i blat de moro +
pa blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet) (100g plat=2R)
POLLASTRE AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN
amb patata panadera
(35g=1R) + pa blanc
(10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

DIJOUS

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES (150g
patata = 3R)
OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS +
pa integral (12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

FIDEUÀ (100g=2R) AMB
VERDURES I TOC D'ALL I OLI
CASOLÀ
BACALLÀ AL FORN AMB SALSA
DE TOMÀQUET i guarnició
d'enciam **ECO** i olives + pa integral
(12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

BRÒQUIL AMB **PATATA**
(50g=1R)
LLENTIES **ECO** ESTOFADES
AMB **MILL** (160g plat=2R)
+ pa integral (12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

CIGRONS **ECO** ESTOFADES
AMB VERDURES (160g
plat=2R)
SALMÓ A LA TARONJA
FORN amb llet d'enciam **ECO**
i pastanaga ratllada + pa
integral (12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(8g=0,5R) (Carbassa,
pastanaga, porro i **patata**
50g=1R)
GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN amb enciam **ECO** i
blat de moro + pa blanc
(10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

DIJOURS GRAS
MONGETA BLANCA (100g=2R)
SALTADA (amb ceba i cansalada)
TRUITA DE **PATATA** (50g=1R) I
CEBA amb botifarra i guarnició
d'enciam **ECO** i pastanaga + pa
blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

ESPAGUETIS INTEGRALS
(100g=2R) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE
*PEIX FRESC AL FORN amb
enciam **ECO** i blat de moro
+ pa blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps **ECO** (1R)

MONGETA TENDRA AMB
PATATA (100g=2R)
BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb **calçots** i **salsa**
romesco (5f/fruites secs) + 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, nespere, pera,
paraguaians, pinya,
150g fruites sense pell:
albercoc
150g fruites sense pell:
200g fruites sense pell:
maduixa, meló, síndria,

TRINXAT DE COLIFLOR I
PATATA (50g=1R)
PASTA **ECO** (100g=2R) A
LA BOLONYESA DE
LLENTIES (40g=0,5R) I
FORMATGE + pa blanc
(10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

SOPA DE BROU D'AU AMB
ARRÒS **ECO** (80g arròs=2R)
FRICANDÓ DE VEDELLA
(8g=0,5R **farina**) amb
xampinyons i **cous** **cous**
(34g=0,5R) + pa blanc
(10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

CREMA DE VERDURES DE
TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, **patata**
50g=1R)
FINGERS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS CASOLANS
(8g=0,5R **pa ratllat**) amb
patata al caliu (35g=1R) + pa
blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

PASTA **ECO** (100g=2R) AL
PESTO (Alfàbrega, oli
d'oliva, formatge)
TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam **ECO** i remolatxa
+ pa blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

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. Es serveix 2 dies/setmana pa integral exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluc calamar, canana, potón, seitons, salmó.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Guia i lleure
de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRERARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
enciam **ECO** i olivesIogurt natural sense
sucreDEL 9 AL 13 DE
FEBRERCREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)**TRUITA A LA FRANCESA**
amb guarnició d'amanida

Iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER**FESTIU**DEL 23 AL 27 DE
FEBRERLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES**HAMBURGUESA**
VEGETAL AL FORN amb
enciam i blat de moro
Iogurt natural sense
sucre

DIMARTS

**AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I OLIVES**CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACSFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA AMB
PATATACIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS **ECO**Fruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**REMENAT D'OU** amb
patata panaderaFruita del temps **ECO**

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURESOUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS

Fruita del temps

FIDEUÀ AMB VERDURES I
TOC D'ALL I OLI CASOLÀ**OUS DURS AMB SALSA DE
TOMÀQUET** i guarnició
d'enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I OLIVES**CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA AMB
CROSTONS (Carbassa,
pastanaga, porro i patata)**MONGETES
BLANQUES AMB
SAMFAINA** amb
enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO****DIJOURS GRAS**
MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba)TRUITA DE PATATA I CEBA
amb guarnició d'enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**ESPAGUETIS
INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**MONGETES
BLANQUES SALTADES**
amb salsa de tomàquet i
cebaFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATAPASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB ARRÒS
ECO****PÈSOLS SALTATS** amb
xampinyons i daus de
patata

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)**PÈSOLS SALTATS** amb
patata al caliu

Fruita del temps

PASTA **ECO** AL PESTO
(Alfàbrega, oli d'oliva,
formatge)**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

*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, pèsols, ceba, carbassa, nap, 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 serveix 2 dies/setmana pa integral exclusivament.*

@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)

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

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
FEBRER

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)

RAGOUT DE GALL DINDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRER

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS

CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS **ECO**

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

**POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES

OUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS

Fruita del temps

**FIDEUÀ (S/GLUTEN) AMB
VERDURES**

BACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**CIGRONS ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

**SALMÓ A LA TARONJA
FORN** amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA
S/CROSTONS
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)

GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIJOURS GRAS

MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba)

TRUITA DE PATATA I CEBA
amb botifarra i guarnició
d'enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

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

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

**BOTIFARRA DE PORC
AL FORN** amb **salsa de
tomàquet i ceba**

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA

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

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS **ECO**

FRICANDÓ DE
VEDELLA (S/GLUTEN)
amb xampinyons i **daus
de patata**

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)

FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS (S/GLUTEN)
amb patata al caliu

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) AL
PESTO** (Alfàbrega, oli
d'oliva, **s/formatge**)

TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i remolatxa

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

ARRÒS **ECO** TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ (Carbassó, porro, nap, patata)

TRUITA A LA FRANCESA amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

FESTIU

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS **ECO**

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

REMENAT D'OU amb patata panadera

Fruita del temps **ECO**

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS

Fruita del temps

FIDEUÀ (S/GLUTEN) AMB VERDURES

BACALLÀ AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET I guarnició d'enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB VERDURES

SALMÓ A LA TARONJA FORN amb llet d'enciam **ECO** i pastanaga ratllada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA **S/CROSTONS** (Carbassa, pastanaga, porro i patata)

GALL DE SANT PERE AMB SAMFAINA AL FORN amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIJOUS GRAS MONGETA BLANCA SALTADA (amb ceba)

TRUITA DE PATATA I CEBA amb guarnició d'enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

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

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

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA

MONGETES BLANQUES SALTADES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA

PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA DE TONYINA I S/FORMATGE

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB ARRÒS ECO

PÈSOLS SALTATS amb xampinyons i daus de patata

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (Bròquil, Carbassó, porro, patata)

PÈSOLS SALTATS amb patata al caliu

Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AL PESTO (Alfàbrega, oli d'oliva, s/formatge)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

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, xirivía, 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

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

SENSE SALSA
CARBONARA

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRERARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pastanaga,
blat de moro, pèsols)CROQUETES DE
POLLASTRE amb
enciam **ECO** i olivesIogurt natural sense
sucreDEL 9 AL 13 DE
FEBRERCREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)RAGOUT DE GALL D'INDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS
amb guarnició d'amanida

Iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRERLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam i blat de moro
Iogurt natural sense
sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACSCUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA AMB
PATATACIGRONS ESTOFATS AMB
ARRÒS **ECO**Fruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb patata
panaderaFruita del temps **ECO**

DIMECRES

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURESOUS DURS A LA
CATALANA
CASOLANS

Fruita del temps

FIDEUÀ AMB VERDURES I
TOC D'ALL I OLI CASOLÀBACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
guarnició d'enciam **ECO** i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESSALMÓ A LA TARONJA
FORN amb llet d'enciam
ECO i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA AMB
CROSTONS (Carbassa,
pastanaga, porro i patata)GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN amb enciam
ECO i blat de moroFruita del temps **ECO**

DIJOUS GRAS

MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba i
cansalada)TRUITA DE PATATA I CEBA
amb botifarra i guarnició
d'enciam **ECO** i pastanagaFruita del temps **ECO**ESPAGUETIS
INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE*PEIX FRESC AL FORN
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO**MONGETA TENDRA
AMB PATATABOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb **calçots** i
salsa romesco (s/fruits
secs)Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATAPASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS **ECO**FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)FINGERS DE
POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS amb patata al
caliu

Fruita del temps

PASTA **ECO** AL PESTO
(Alfàbrega, oli d'oliva,
formatge)TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **SALSA
CARBONARA 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 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 2 dies/setmana 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