



TAGAMANENT

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 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

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

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

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS

Fruita del temps

FIDEUÀ AMB VERDURES I TOC D'ALL I OLI CASOLÀ

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 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)

TRUITA DE PATATA I CEBA 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)

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

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, 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. 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, setons, salmó



@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 lentilles 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.