

SENSE OU

TAGAMANENT

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

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

logurt natural sense
sucre

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i **daus de
pollastre**) i amanida
variada

logurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

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

logurt natural sense
sucre

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

**ESPAGUETIS
*INTEGRALS (S/OU) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

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

logurt natural sense sucre

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS (Porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam **ECO** i
remolatxa

Fruita del temps **ECO**

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i cous cous

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PASTA (S/OU) AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)

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

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

**SALMÓ AMB SALS
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**

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

Fruita del temps **ECO**

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/OU)**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**

Fruita del temps **ECO**

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

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

Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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, cebes, 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

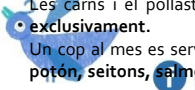
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Els dimecres es serveix **pa integral (S/OU)** exclusivament.

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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors

**SENSE OU (sí traces) +
control PLV (família)**

Març

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
amb enciam **ECO** i olives
**Iogurt natural sense
sucre**

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i **daus de
pollastre**) i amanida
variada
Iogurt natural sense sucre

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

**ESPIRALS ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**
**Iogurt natural sense
sucre**

**ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i
remolatxa
Iogurt natural sense sucre

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS**
(Porro **ECO**, patata,
crema de llet vegetal)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
remolatxa

Fruita del temps ECO

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i cous cous
Fruita del temps ECO

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**MACARRONS ECO AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)

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

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

**SALMÓ AMB SALSÀ
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**

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

Fruita del temps ECO

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**

Fruita del temps ECO

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

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

Fruita del temps ECO

**LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA**

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

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA AMB
CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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](#)

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE GLUTEN

MARÇ

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET****TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i olivesIogurt natural sense
sucreDEL 9 AL 13 DE
MARÇ**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

Iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**CREMA DE CARBASSA**
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)**PASTA (S/GLUTEN) AMB
BOLONYESA DE
TONYINA I FORMATGE**Iogurt natural sense
sucreDEL 23 AL 27 DE
MARÇ**PASTA (S/GLUTEN) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE****TRUITA DE FORMATGE**
amb enciam **ECO** i
remolatxa

Iogurt natural sense sucre

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ**SETMANA
SANTA**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO****MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps **ECO****MONGETA TENDRA
AMB PATATA****POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
ECO i remolatxaFruita del temps **ECO****TRICOLOR DE VERDURES**
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES i arròs**Fruita del temps **ECO****SETMANA
SANTA****PASTA (S/GLUTEN) AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam **ECO** i blat
de moro

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES****DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**CIGRONS GUIATS AMB
VERDURES****SALMÓ AMB SALSA
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT*****PEIX FRESC AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
cebaFruita del temps **ECO****SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)****CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**Fruita del temps **ECO****ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pastanaga, blat
de moro, pèsols)**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO****MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES DAUS
DE PATATA****POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO****MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ****CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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**Des 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

**SENSE PRODUCTE MAR +
GLUTEN + PLV + LLEGUM**

TAGAMANENT

Març

**DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**

**DEL 9 AL 13 DE
MARÇ**

**DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**

**DEL 23 AL 27 DE
MARÇ**

**DEL 30 AL 31 DE
MARÇ**

DILLUNS

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

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

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, oli d'oliva)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

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

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

Fruita del temps **ECO**

COLIFLOR AMB PATATA

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

Fruita del temps **ECO**

TRICOLOR DE VERDURES
(bròquil, pastanaga,
patata)

GALL DINDI AL FORN
amb vaset d'arròs

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

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

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

Fruita del temps

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

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**
(s/mongeta tendra,
s/pèsols)

OUS DURS amb salsa
de tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
PASTA (S/GLUTEN)**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
amanida

Fruita del temps **ECO**

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

**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

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

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

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

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

**OUS DURS AMB
SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

SENSE E-250

Març

DEL 2 AL 6 DE
MARÇDEL 9 AL 13 DE
MARÇDEL 16 AL 20 DE
MARÇDEL 23 AL 27 DE
MARÇDEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL (tomàquet
natural triturat)****TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i olives
iogurt natural sense
sucre**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)**ARRÓS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet natural triturat
i ou dur) i amanida variada
iogurt natural sense sucre**CREMA DE CARBASSA**
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)**ESPIRALS ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES (tomàquet
natural triturat) I
FORMATGE**
iogurt natural sense
sucre**ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA NAPOLITANA
(tomàquet natural
triturat) AMB FORMATGE****TRUITA DE FORMATGE**
amb enciam **ECO** i
remolatxa
iogurt natural sense sucre**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga
Fruita del temps **ECO****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam **ECO**
i blat de moro
Fruita del temps **ECO****MONGETA TENDRA
AMB PATATA****POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
remolatxa
Fruita del temps **ECO****TRICOLOR DE VERDURES**
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i cous cous
(**tomàquet natural triturat**)
Fruita del temps **ECO****SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**MACARRONS ECO AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam **ECO** i blat
de moro
Fruita del temps**TASTET: TERSHI**
**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**
(**tomàquet natural triturat**)**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives
Fruita del temps**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)****SALMÓ AMB SALSÀ
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives
Fruita del temps**ARRÓS ECO AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)**LLOM AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives
Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**
(**tomàquet natural triturat**)***PEIX FRESC AL FORN**
amb salsa de **tomàquet
natural triturat** i ceba
Fruita del temps **ECO****SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO****CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**
(**tomàquet natural
triturat**)
Fruita del temps **ECO****ARRÓS ECO TRES
COLORS** (pastanaga, blat
de moro, pèsols)**OUS DURS A LA
CATALANA (tomàquet
natural triturat)** amb
enciam **ECO** i pastanaga
Fruita del temps **ECO****LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA (tomàquet
natural triturat)****POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanaga
Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)****POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fregides
Fruita del temps**BRÒQUIL AMB PATATA****LLOM AL FORN** amb
salsa de **tomàquet natural
triturat** i ceba
Fruita del temps**PÈSOLS AMB PATATA****CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro
Fruita del temps**LLENTIES ECO
CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA**
(**tomàquet natural
triturat**) i daus de patata al
caliu
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 ECOLOGICS 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*

@Teno_menjadors



@tenomenjadors



SENSE OU CRU +
CACAUET

TAGAMANENT

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

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

logurt natural sense
sucre

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

logurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

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

logurt natural sense
sucre

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

**ESPAGUETIS
*INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam **ECO** i
remolatxa

logurt natural sense sucre

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
remolatxa

Fruita del temps **ECO**

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i **arròs**

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**MACARRONS ECO AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)

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

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

**SALMÓ AMB SALS
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**

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

Fruita del temps **ECO**

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**

Fruita del temps **ECO**

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

**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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 **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**

TAGAMANENT

Març

DILLUNS

**DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam **ECO** i olives
logurt VEGETAL

**DEL 9 AL 13 DE
MARÇ**

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÓS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i **daus de
pollastre**) i amanida
variada
logurt VEGETAL

**DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

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

**DEL 23 AL 27 DE
MARÇ**

**ESPAGUETIS
*INTEGRALS (S/OU) A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

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

**DEL 30 AL 31 DE
MARÇ**

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, **crema de
llet vegetal**)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam **ECO** i
remolatxa

Fruita del temps ECO

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES i arròs**

Fruita del temps ECO

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

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

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

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

**SALMÓ AMB SALS
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**

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

Fruita del temps ECO

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/OU)**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**

Fruita del temps ECO

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

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

Fruita del temps ECO

**LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA**

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

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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 FRUITSSSECS, NO SÉSAM)**. 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 **PA (S/FS, S/SÉSAM, 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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT00198

Teno
**Cuina i lleure
de proximitat**

SENSE FESOLS

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS****TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i olivesIogurt natural sense
sucreDEL 9 AL 13 DE
MARÇ**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

Iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**CREMA DE CARBASSA**
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)**ESPIRALS ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**Iogurt natural sense
sucreDEL 23 AL 27 DE
MARÇ**ESPAGUETIS
*INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE****TRUITA DE FORMATGE**
amb enciam **ECO** i
remolatxa

Iogurt natural sense sucre

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam **ECO**
i blat de moroFruita del temps **ECO****MONGETA TENDRA
AMB PATATA****POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
remolatxaFruita del temps **ECO****TRICOLOR DE VERDURES**
(bròquil, pastanaga,
patata)**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i cous cousFruita del temps **ECO****SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**MACARRONS ECO AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam **ECO** i blat
de moro

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**
(s/mongeta tendra, s/pèsols)**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES****SALMÓ AMB SALSÀ
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)**LLOM AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**
(s/mongeta tendra,
s/pèsols)***PEIX FRESC AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
cebaFruita del temps **ECO****SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO****CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**Fruita del temps **ECO****ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pastanaga,
blat de moro)**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO****LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA****POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**PASTA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET****POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**LLOM AL FORN** amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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% de lletnies, 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 (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**

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

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

logurt **VEGETAL**

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÒS ECO AMB OLI I
DAUS D'OU DUR**
(s/tomàquet) i amanida
variada

logurt **VEGETAL**

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

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

logurt **VEGETAL**

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

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

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

logurt **VEGETAL**

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB
VERDURES (s/tomàquet,
s/albergínia)**

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES i arròs**
(s/tomàquet, s/albergínia)

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

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

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

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PURÉ DE PATATA I
PASTANAGA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES (s/tomàquet,
s/albergínia)**

**SALMÓ AMB SALSÀ
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**
(s/tomàquet, s/albergínia)

***PEIX FRESC AL FORN**
amb salsa de pastanaga
i ceba

Fruita del temps **ECO**

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**
(s/tomàquet, s/albergínia)

Fruita del temps **ECO**

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

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES DAUS DE
PATATA (s/tomàquet,
s/albergínia)**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
SALTADES AMB
VERDURES (s/tomàquet,
s/albergínia)**

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
vaset d'arròs

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN** i
daus de patata al caliu

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*

*des 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**

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

**ARRÒS SALTAT AMB
XAMPINYONS**

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

logurt **VEGETAL**

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÒS ECO AMB OLI I
DAUS D'OU DUR**
(s/tomàquet) i amanida
variada

logurt **VEGETAL**

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

**ARRÒS AMB DAUS DE
GALL DINDI**
(S/tomàquet)

logurt **VEGETAL**

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

ARRÒS AMB OLI

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

logurt **VEGETAL**

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB
VERDURES** (s/tomàquet,
s/albergínia)

LLUÇ AL FORN amb
enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i arròs
(s/tomàquet, s/albergínia)

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

ARRÒS AL PESTO
(alfàbrega, oli d'oliva i
s/formatge)

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

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PURÉ DE PATATA I
PASTANAGA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** (s/tomàquet,
s/albergínia)

**SALMÓ AMB SALS
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**
(s/tomàquet, s/albergínia)

***PEIX FRESC AL FORN**
amb salsa de pastanaga
i ceba

Fruita del temps **ECO**

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
ARRÒS**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**
(s/tomàquet, s/albergínia)

Fruita del temps **ECO**

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

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES DAUS DE
PATATA** (s/tomàquet,
s/albergínia)

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
SALTADES AMB
VERDURES** (s/tomàquet,
s/albergínia)

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLOM AL FORN amb
vaset d'arròs

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN** i
daus de patata al caliu

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*

*tes 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

MARÇ

DEL 2 AL 6 DE
MARÇDEL 9 AL 13 DE
MARÇDEL 16 AL 20 DE
MARÇDEL 23 AL 27 DE
MARÇDEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL****HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
amb enciam **ECO** i olivesiogurt natural sense
sucre**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

iogurt natural sense sucre

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)**ESPIRALS ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**iogurt natural sense
sucre**ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE****TRUITA DE FORMATGE**
amb enciam **ECO** i
remolatxa

iogurt natural sense sucre

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS**
(Porro **ECO**, patata,
crema de llet vegetal)**GALL DINDIA A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO**
(NO PRÉSSEC o similars)**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam **ECO**
i blat de moroFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)**MONGETA TENDRA
AMB PATATA****POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
remolatxaFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)**TRICOLOR DE VERDURES**
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i cous cousFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**MACARRONS ECO AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam **ECO** i blat
de moroFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES****DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olivesFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES****SALMÓ AMB SALSÀ
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olivesFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam **ECO**
i olivesFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT*****PEIX FRESC AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
cebaFruita del temps **ECO**
(NO PRÉSSEC o similars)**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO****CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**Fruita del temps **ECO**
(NO PRÉSSEC o similars)**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pastanaga, blat
de moro, pèsols)**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO**
(NO PRÉSSEC o similars)**LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA****POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC o similars)

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fredesFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)**BRÒQUIL AMB PATATA****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i cebaFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ****CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps (NO
PRÉSSEC o similars)**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA AMB
CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliuFruita 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, endívia, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa**Els aliments ECOLOGICS 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*

@Teno_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE PERA

MARÇ

DEL 2 AL 6 DE
MARÇDEL 9 AL 13 DE
MARÇDEL 16 AL 20 DE
MARÇDEL 23 AL 27 DE
MARÇDEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL****HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
amb enciam **ECO** i olivesiogurt natural sense
sucre**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

iogurt natural sense sucre

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)**ESPIRALS ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**iogurt natural sense
sucre**ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE****TRUITA DE FORMATGE**
amb enciam **ECO** i
remolatxa

iogurt natural sense sucre

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS**
(Porro **ECO**, patata,
crema de llet vegetal)**GALL DINDIA LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO**
(NO PERA)**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam **ECO**
i blat de moroFruita del temps **ECO** (NO
PERA)**MONGETA TENDRA
AMB PATATA****POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
remolatxaFruita del temps **ECO** (NO
PERA)**TRICOLOR DE VERDURES**
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i cous cousFruita del temps **ECO** (NO
PERA)**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**MACARRONS ECO AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam **ECO** i blat
de moroFruita del temps (NO
PERA)**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES****DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olivesFruita del temps (NO
PERA)**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES****SALMÓ AMB SALSÀ
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olivesFruita del temps (NO
PERA)**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam **ECO**
i olivesFruita del temps (NO
PERA)

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT*****PEIX FRESC AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
cebaFruita del temps **ECO**
(NO PERA)**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO****CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**Fruita del temps **ECO**
(NO PERA)**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pastanaga, blat
de moro, pèsols)**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO** (NO
PERA)**LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA****POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita del temps **ECO** (NO
PERA)

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fredesFruita del temps (NO
PERA)**BRÒQUIL AMB PATATA****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i cebaFruita del temps (NO
PERA)**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ****CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moroFruita del temps (NO
PERA)**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA AMB
CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliuFruita 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, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó*

@Teno_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**
Cuina i lleure
de proximitat

DIABÈTIC TIPUS I

MARÇ

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**LLENTIES ECO**
ESTOFADES AMB MILL
(160g plat=2R)**HAMBURGUESA**
VEGETAL AL FORN
(1ut=1,5R) amb enciam
ECO i olives + **pa integral**
(12g=0,5R)iogurt natural sense
sucre (80g=0,5R)**CREMA VICHYSOISE**
AMB CROSTONS
(8g=0,5R) (Porro **ECO**,
patata 50g=1R, crema de
llet vegetal)**GALL DINDI A LA**
LLIMONA amb enciam
ECO i pastanaga + **pa**
blanc (10g=0,5R)Fruita del temps **ECO** (1R)**MACARRONS ECO**
(100g=2R) **AL PESTO**
(alfàbrega, oli d'oliva i
formatge)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam **ECO** i blat de
moro + **pa integral**
(12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT
(100g plat=2R)***PEIX FRESC AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
ceba + **pa blanc**
(10g=0,5R)Fruita del temps **ECO** (1R)**MONGETES BLANQUES**
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES (100g
plat=2R)**POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma
(50g=0,5R) i patates
fregides (30g=1R) + **pa**
blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ**CREMA DE VERDURES DE**
TEMPORADA (pastanaga,
coliflor, porro, **patata**
25g=0,5R)**ARRÓS ECO** (80g=2R) **A LA**
CUBANA (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada + **pa**
integral (12g=0,5R)iogurt natural sense sucre
(80g=0,5R)**LLENTIES ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES (160g plat=2R)**LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ**
(8g farina=0,5R) amb
enciam **ECO** i blat de moro +
pa blanc (10g=0,5R)Fruita del temps **ECO** (1R)**TASTET: TERSHI**
PATATES (100g=2R)
ESTOFADES AMB
VERDURES**DAUS DE POLLASTRE A**
L'ALLET amb enciam **ECO** i
olives + **pa integral**
(12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO (50g=1R)**CIGRONS SALTATS AMB**
VERDURES (160g
plat=2R) + **pa blanc**
(10g=0,5R)Fruita del temps **ECO** (1R)**BRÒQUIL AMB PATATA**
(100g=2R)**MANDONGUILLES**
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba + **pa blanc**
(10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**CREMA DE CARBASSA**
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, **patata** 25g=0,5R)**ESPIRALS ECO** (100g=2R)
AMB BOLONYESA DE
LLENTIES (40g=0,5R) i
FORMATGE + **pa integral**
(12g=0,5R)iogurt natural sense sucre
(80g=0,5R)**MONGETA TENDRA AMB**
PATATA (100g=2R)**POLLASTRE ARREBOSAT**
CASOLÀ (8g **pa**
ratllat=0,5R) amb enciam
ECO i remolatxa + **pa blanc**
(10g=0,5R)Fruita del temps **ECO** (1R)**LLENTIES ECO GUISADES**
AMB VERDURES (160g
plat=2R)**SALMÓ AMB SALSA**
VERDA AL FORN amb
enciam **ECO** i olives + **pa**
integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

ARRÓS ECO TRES
COLORS (pastanaga, blat
de moro, pèsols) (100g
plat=2R)**OUS DURS A LA**
CATALANA amb enciam
ECO i pastanaga + **pa blanc**
(10g=0,5R)Fruita del temps **ECO** (1R)**PÈSOLS** (145g=1R) **AMB**
PATATA (50g=1R) i **DAUS**
DE PERNIL DOLÇ**CONTRA CUIXA DE**
POLLASTRE AL FORN amb
enciam **ECO** i blat de moro +
pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ**ESPAGUETIS INTEGRALS**
(100g=2R) **A LA**
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**TRUITA DE FORMATGE**
amb enciam **ECO** i remolatxa
+ **pa integral** (12g=0,5R)iogurt natural sense sucre
(80g=0,5R)**TRICOLOR DE VERDURES**
(mongeta tendra,
pastanaga, **patata** 50g=1R)**CIGRONS SALTATS AMB**
VERDURES i cous cous (160g
plat=2R) + **pa blanc**
(10g=0,5R)Fruita del temps **ECO** (1R)**ARRÓS ECO AMB**
VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet) (100g plat=2R)**HAMBURGUESA MIXTA AL**
FORN amb enciam **ECO** i
olives + **pa integral**
(12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

LLENTIES ECO ESTOFADES
DAUS DE PATATA (160g
plat=2R)**POLLASTRE AL FORN** amb
enciam **ECO** i pastanaga + **pa**
blanc (10g=0,5R)Fruita del temps **ECO** (1R)**CREMA DE BRÒQUIL AMB**
PASTANAGA AMB
CROSTONS (8g=0,5R)
(bròquil, pastanaga, porro,
patata 50g=1R)***PEIX BLANC AL FORN**
AMB SAMFAINA i daus de
patata al caliu (35g=1R) + **pa**
blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

DEL 30 AL 31 DE
MARÇSETMANA
SANTASETMANA
SANTA****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, nespres, 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, 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*

@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL****HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
amb enciam **ECO** i olivesiogurt natural sense
sucreDEL 9 AL 13 DE
MARÇ**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

iogurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**CREMA DE CARBASSA**
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)**ESPIRALS ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**iogurt natural sense
sucreDEL 23 AL 27 DE
MARÇ**ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE****TRUITA DE FORMATGE**
amb enciam **ECO** i
remolatxa

iogurt natural sense sucre

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS**
(Porro **ECO**, patata,
crema de llet vegetal)**AMANIDA DE
CIGRONS** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO****AMANIDA D'ENCIAM,
BLAT DE MORO I OLIVES****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**Fruita del temps **ECO****MONGETA TENDRA
AMB PATATA****TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam **ECO** i
remolatxaFruita del temps **ECO****TRICOLOR DE VERDURES**
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i cous cousFruita del temps **ECO****SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**MACARRONS ECO AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam **ECO** i blat
de moro

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES****TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I OLIVES****LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)**TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT****OUS DURS** amb salsa
de tomàquet i cebaFruita del temps **ECO****SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO****CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**Fruita del temps **ECO****ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pastanaga, blat
de moro, pèsols)**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO****AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I BLAT DE
MORO****LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA**Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MINISTRA DE
VERDURES****MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**OUS DURS** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES**PÈSOLS AMB PATATA**

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA AMB
CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)**OUS DURS AMB
SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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, 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 serveix 2 dies/setmana pa integral exclusivament.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

**ARRÒS AMB Salsa de
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

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

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

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

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

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps **ECO**

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES i arròs**

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

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

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

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**CIGRONS GUISATS AMB
VERDURES**

**SALMÓ AMB Salsa
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**

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

Fruita del temps **ECO**

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**

Fruita del temps **ECO**

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

**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES DAUS
DE PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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, 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

**SENSE GLUTEN + PLV
+ NO CARN**

Març

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

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

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)

***PEIX BLANC A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps ECO

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES i arròs**

Fruita del temps ECO

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

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

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

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

**CIGRONS GUIATS AMB
VERDURES**

**SALMÓ AMB SALS
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**

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

Fruita del temps ECO

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**

Fruita del temps ECO

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

**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES DAUS
DE PATATA**

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

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

***PEIX BLANC ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

OUS DURS amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

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

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
S/CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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, 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*

*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

TAGAMANENT

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

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

logurt natural sense
sucre

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(pastanaga, coliflor, porro,
patata)

**ARRÒS ECO A LA
CUBANA** (salsa de
tomàquet i ou dur) i
amanida variada

logurt natural sense sucre

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro
ECO, patata)

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

logurt natural sense
sucre

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

**ESPAGUETIS INTEGRALS
A LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam **ECO** i
remolatxa

logurt natural sense sucre

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS**
(Porro **ECO**, patata,
crema de llet vegetal)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps **ECO**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i
remolatxa

Fruita del temps **ECO**

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata)

**CIGRONS SALTATS AMB
VERDURES** i cous cous

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**MACARRONS ECO AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)

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

Fruita del temps

**TASTET: TERSHI
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

**SALMÓ AMB SALSA
VERDA AL FORN** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam **ECO**
i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**PAELLA ECO DE
VERDURES DE L'HORT**

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

Fruita del temps **ECO**

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**

Fruita del temps **ECO**

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

**OUS DURS A LA
CATALANA** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA AMB
CROSTONS** (bròquil,
pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

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, 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, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat