

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)**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**
(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****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
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****LLENTIES ECO
ESTOFADES DAUS DE
PATATA****POLLASTRE AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanagaFruita 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

*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

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

**Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.