

# TAGAMANENT

SENSE OU

## Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA (S/OU) AMB  
SALSA CREMOSA DE  
FORMATGE** (crema de  
llet, ceba, formatge)  
**BACALLÀ AMB SALSA  
DE TOMÀQUET** amb lliç  
enciam **ECO** i cogombre  
iogurt natural sense  
sucre

**ARRÒS ECO AMB  
SALSA DE TOMÀQUET**  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb enciam **ECO** i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**ESPIRALS INTEGRALS  
AMB BOLONYESA DE  
LLENTIES I FORMATGE**  
Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

**ARRÒS ECO AMB SALSA  
DE TOMÀQUET**  
**NUGGETS DE  
POLLASTRE** amb enciam  
**ECO** i blat de moro  
Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS  
ECO** (pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam **ECO** i blat  
de moro  
Fruita del temps **ECO**

**EMPEDRAT DE  
CIGRONS** (tomàquet,  
pastanaga, olives, blat de  
moro, cogombre)  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I COUS COUS**  
Fruita del temps **ECO**

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/OU)** amb enciam **ECO** i  
blat de moro  
Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL**  
Fruita del temps

**COLIFLOR AMB  
PATATA GRATINADA**  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
ARRÒS**  
Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS**  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro)  
**LLUÇ AMB ALL I  
JULIVERT AL FORN** amb  
enciam **ECO** i olives  
Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS (S/OU) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA (S/OU)**  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE PÈSOLS AMB  
CARBASSA I  
S/CROSTONS**  
**\*PEIX BLANC A LA  
CATALANA AL FORN**  
amb guarnició enciam  
**ECO** i pastanaga  
Fruita del temps

**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera  
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
ECO A LA RIOJANA**  
(amb verdures i xoriç)  
**\*PEIX FRESC  
ENFARINAT CASOLÀ**  
amb enciam **ECO** i  
pastanaga  
Fruita del temps

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **OU o derivats***

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, femolàtxa.

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 (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

# TAGAMANENT

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

## Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**MACARRONS ECO AMB SALSINA CREMOSA DE FORMATGE** (crema de llet, ceba, formatge)

**BACALLÀ AMB SALSINA DE TOMÀQUET** amb llit enciam **ECO** i cogombre

iogurt natural sense sucre

**ARRÒS ECO AMB SALSINA DE TOMÀQUET**

**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, api, porro, patata)

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

iogurt natural sense sucre

DIMARTS

**ARRÒS ECO AMB SALSINA DE TOMÀQUET**

**CALAMARS A LA ROMANA** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS ECO** (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)

**POLLASTRE ROSTIT** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**EMPEDRAT DE CIGRONS** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)

**WOK DE VEDELLA AMB VERDURES** i cous cous

Fruita del temps **ECO**

**PÈSOLS AMB PATATA**

**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE VERDURES** (Mongeta tendra, pastanaga, patata)

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA GRATINADA**

**CIGRONS SALTATS AMB VERDURES I COUS COUS**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS** (pèsols, pastanaga, blat de moro)

**LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN** amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES** (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)

**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS** (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

**\*PEIX BLANC AL FORN** amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU AMB LLETRES**

**PERNILETS DE DRAC** amb suc de pètals de rosa

**GELATINA DE ROSES**

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE PÈSOLS AMB CARBASSA I CROSTONS**

**\*PEIX BLANC A LA CATALANA AL FORN** amb guarnició enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**

**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb patata panadera

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES ECO A LA RIOJANA** (amb verdures i xoriç)

**\*PEIX FRESC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **OU o derivats***

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, femolàtxa.

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 (**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](https://www.facebook.com/tenomenjadors)

[@Teno\\_menjadors](https://www.instagram.com/tenomenjadors)

[@tenomenjadors](https://www.tiktok.com/@tenomenjadors)

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# TAGAMANENT

SENSE GLUTEN

## Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSÀ CREMOSA  
DE FORMATGE** (crema  
de llet, ceba, formatge)  
**BACALLÀ AMB SALSÀ  
DE TOMÀQUET** amb llit  
enciam **ECO** i cogombre  
Iogurt natural sense  
sucre

**ARRÒS ECO AMB  
SALSÀ DE TOMÀQUET**  
**OUS FARCITS DE  
TONYINA CASOLANS**  
amb enciam **ECO** i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**PASTA (S/GLUTEN) AMB  
BOLONYESA DE  
TONYINA I FORMATGE**  
Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

**ARRÒS ECO AMB SALSÀ  
DE TOMÀQUET**  
**CROQUETES DE  
POLLASTRE S/GLUTEN**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro  
Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS  
ECO** (pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam **ECO** i blat  
de moro  
Fruita del temps **ECO**

**EMPEDRAT DE  
CIGRONS** (tomàquet,  
pastanaga, olives, blat de  
moro, cogombre)  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I ARRÒS**  
Fruita del temps **ECO**

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam  
**ECO** i blat de moro  
Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**COLIFLOR AMB  
PATATA GRATINADA**  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
ARRÒS**  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb vaset  
d'arròs  
Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS**  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro)  
**LLUÇ AMB ALL I  
JULIVERT AL FORN** amb  
enciam **ECO** i olives  
Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)  
**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)**  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE PÈSOLS AMB  
CARBASSA I  
S/CROSTONS**  
**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició enciam  
**ECO** i pastanaga  
Fruita del temps

**MONGETES  
BLANQUES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera  
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
ECO A LA RIOJANA**  
(amb verdures i xoriç)  
**\*PEIX FRESC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam  
**ECO** i pastanaga  
Fruita del temps

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **GLUTEN NI  
DERIVATS.***

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolotxa.

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, Lluc calamar, ganana, potón, seitons, salmó.

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

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

@tenomenjadors @teno\_menjadors @tenomenjadors

# TAGAMANENT

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

## Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSAS CREMOSA  
VEGETAL (crema de llet  
vegetal, ceba)**

**BACALLÀ AMB SALSAS  
DE TOMÀQUET** amb llet  
enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

**ARRÒS ECO AMB  
SALSAS DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)

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

Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS ECO AMB SALSAS  
DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS  
ECO** (pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam **ECO** i blat  
de moro

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE PASTA  
(S/GLUTEN)** (tomàquet,  
pastanaga, olives, blat de  
moro, cogombre)

**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I ARRÒS**

Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (bròquil,  
pastanaga, patata)

**TRUITA A LA FRANCESA  
amb vaset d'arròs**

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB  
PATATA (S/GRATINAR)**

**REMENAT D'OU I vaset  
d'arròs**

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb vaset  
d'arròs

Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS**  
(pastanaga, blat de  
moro)

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

Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)

**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)

**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives

Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)**

**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa

**GELATINA DE ROSES**

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE CARBASSA I  
S/CROSTONS**

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

Fruita del temps

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

**LLOM AL FORN** amb  
patata panadera

Fruita del temps

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

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

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: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, 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 serveixen **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

DEL 1 AL 3  
D'ABRILDEL 6 AL 10  
D'ABRILDEL 13 AL 17  
D'ABRILDEL 20 AL 24  
D'ABRILDEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA  
SANTAMACARRONS **ECO** AMB  
SALSA CREMOSA DE  
FORMATGE (crema de  
llet, ceba, formatge)BACALLÀ AMB **SALSA  
DE TOMÀQUET (natural  
triturat)** amb lliç enciam  
**ECO** i cogombre

Iogurt natural sense sucre

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA DE **TOMÀQUET  
(natural triturat)****TRUITA DE TONYINA**  
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
(pastanaga, api, porro,  
patata)**ESPIRALS INTEGRALS  
AMB BOLONYESA DE  
LLENTIES (tomàquet  
natural triturat) I  
FORMATGE**

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

ARRÒS **ECO** AMB SALSA  
DE **TOMÀQUET (natural  
triturat)****\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moroFruita del temps **ECO**AMANIDA D'ARRÒS  
**ECO** (pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam **ECO** i blat  
de moroFruita del temps **ECO**EMPEDRAT DE  
CIGRONS (tomàquet,  
pastanaga, olives, blat de  
moro, cogombre)**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES (tomàquet  
natural triturat) I** cous  
cousFruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam **ECO** i blat de  
moroFruita del temps **ECO**

DIMECRES

SETMANA  
SANTATRICOLOR DE  
VERDURES (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL  
(tomàquet natural  
triturat)**

Fruita del temps

COLIFLOR AMB  
PATATA GRATINADACIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS (**tomàquet  
natural triturat**)

Fruita del temps

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
ARRÒS (tomàquet  
natural triturat)**

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** 3 COLORS  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro)**LLUÇ AMB ALL I  
JULIVERT AL FORN** amb  
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

SETMANA  
SANTAFIDEUS **ECO** A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliuFruita del temps **ECO**CREMA DE VERDURES  
**S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olivesFruita del temps **ECO****MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
(**tomàquet natural  
triturat**)

GELATINA DE ROSES

## FESTIU

DIVENDRES

SETMANA  
SANTACREMA DE PÈSOLS AMB  
CARBASSA I  
**S/CROSTONS****OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS  
(tomàquet natural  
triturat)** amb guarnició  
enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURES (tomàquet  
natural triturat)****LLOM AL FORN** amb  
patata panadera

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
VERDURES (tomàquet  
natural triturat)****\*PEIX FRESC  
ENFARINAT CASOLÀ**  
amb enciam **ECO** i  
pastanaga

Fruita del temps

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **E-250***

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, femolàtxa.

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 granjes 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  
Cuina i lleure  
de proximitat

# TAGAMANENT

SENSE OU CRU +  
CACAUET

## Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA SANTA**

**SETMANA SANTA**

**MACARRONS ECO AMB SALSА CREMOSA DE FORMATGE** (crema de llet, ceba, formatge)  
**BACALLÀ AMB SALSА DE TOMÀQUET** amb llet enciam **ECO** i cogombre  
iogurt natural sense sucre

**ARRÒS ECO AMB SALSА DE TOMÀQUET**  
**TRUITA DE TONYINA** amb enciam **ECO** i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, api, porro, patata)  
**ESPIRALS \*INTEGRALS AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE**  
iogurt natural sense sucre

DIMARTS

**SETMANA SANTA**

**ARRÒS ECO AMB SALSА DE TOMÀQUET**  
**CALAMARS A LA ROMANA** amb enciam **ECO** i blat de moro  
Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS ECO** (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)  
**POLLASTRE ROSTIT** amb enciam **ECO** i blat de moro  
Fruita del temps **ECO**

**EMPEDRAT DE CIGRONS** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)  
**WOK DE VEDELLA AMB VERDURES** i cous cous  
Fruita del temps **ECO**

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i blat de moro  
Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**SETMANA SANTA**

**TRICOLOR DE VERDURES** (Mongeta tendra, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA GRATINADA**  
**CIGRONS SALTATS AMB VERDURES I COUS COUS**  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**  
**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS** (pèsols, pastanaga, blat de moro)  
**LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN** amb enciam **ECO** i olives  
Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA SANTA**

**FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES** (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb patata al caliu  
Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES S/CROSTONS** (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)  
**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit i olives  
Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU AMB LLETRES**  
**PERNILETS DE DRAC** amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA SANTA**

**CREMA DE PÈSOLS AMB CARBASSA I S/CROSTONS**  
**OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS** amb guarnició enciam **ECO** i pastanaga  
Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**  
**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb patata panadera  
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES ECO A LA RIOJANA** (amb verdures i xoriç)  
**\*PEIX FRES C ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i pastanaga  
Fruita del temps

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient cap traça de: OU CRU + FRUTIS SECS o derivats*

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, 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 granjes de proximitat *El pa que es serveix es PA (SCACAUET)*

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



# TAGAMANENT

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

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA SANTA**

**PASTA (S/OU) AMB SALSА CREMOSA VEGETAL** (crema de llet vegetal, ceba)

**BACALLÀ AMB SALSА DE TOMÀQUET** amb llet enciam **ECO** i cogombre

logurt **VEGETAL**

**ARRÒS ECO AMB SALSА DE TOMÀQUET**

**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, api, porro, patata)

**ESPIRALS INTEGRALS AMB BOLONYESA DE LLENTIES I S/FORMATGE**

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

**ARRÒS ECO AMB SALSА DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE POLLASTRE** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS ECO** (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)

**POLLASTRE ROSTIT** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

**EMPEDRAT DE CIGRONS** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)

**WOK DE VEDELLA AMB VERDURES** i cous cous

Fruita del temps **ECO**

**PÈSOLS AMB PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**SETMANA SANTA**

**TRICOLOR DE VERDURES** (Mongeta tendra, pastanaga, patata)

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA (S/GRATARINAR)**

**CIGRONS SALTATS AMB VERDURES I COUS COUS**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS** (pèsols, pastanaga, blat de moro)

**LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN** amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA SANTA**

**FIDEUS (S/OU) A LA CASSOLA AMB VERDURES** (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)

**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES S/CROSTONS** (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

**\*PEIX BLANC AL FORN** amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/OU)**

**PERNILETS DE DRAC** amb suc de pètals de rosa

GELATINA DE ROSES

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA SANTA**

**CREMA DE PÈSOLS AMB CARBASSA I S/CROSTONS**

**\*PEIX BLANC A LA CATALANA AL FORN** amb guarnició enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**

**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb patata panadera

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES ECO A LA RIOJANA** (amb verdures i xoriç)

**\*PEIX FRESC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i pastanaga

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: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, femolàtxa.

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 FRUITESSECS, 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/FS, 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](#)

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



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# TAGAMANENT

## Abril

SENSE FESOLS

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA SANTA**

**SETMANA SANTA**

**MACARRONS ECO AMB SALSA CREMOSA DE FORMATGE** (crema de llet, ceba, formatge)  
**BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET** amb lliç enciam **ECO** i cogombre  
Iogurt natural sense sucre

**ARRÒS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
**TRUITA DE TONYINA** amb enciam **ECO** i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, api, porro, patata)  
**PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE**  
Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

**SETMANA SANTA**

**ARRÒS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
**\*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i blat de moro  
Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS ECO** (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)  
**POLLASTRE ROSTIT** amb enciam **ECO** i blat de moro  
Fruita del temps **ECO**

**EMPEDRAT DE CIGRONS** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)  
**WOK DE VEDELLA AMB VERDURES I ARRÒS**  
Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB PATATA**  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i blat de moro  
Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**SETMANA SANTA**

**TRICOLOR DE VERDURES** (bròquil, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA GRATINADA**  
**CIGRONS SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS**  
Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**  
**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS** (pastanaga, blat de moro)  
**LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN** amb enciam **ECO** i olives  
Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA SANTA**

**FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES** (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb patata al caliu  
Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES S/CROSTONS** (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)  
**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit i olives  
Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU AMB LLETRES**  
**PERNILETS DE DRAC** amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA SANTA**

**CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS**  
**OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS** amb guarnició enciam **ECO** i pastanaga  
Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**  
**LLOM AL FORN** amb patata panadera  
Fruita del temps

**PATATES ESTOFADES AMB VERDURES** (s/mongeta tendra, pèsols)  
**\*PEIX FRESC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i pastanaga  
Fruita del temps

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: FESOLS NI DERIVATS.*

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, femolàtxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% de lleties, 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

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

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# TAGAMANENT

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

## Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSÀ CREMOSA  
VEGETAL** (crema de llet  
vegetal, ceba)

**BACALLÀ AL FORN**  
amb llet enciam **ECO** i  
cogombre

logurt **VEGETAL**

**ARRÒS ECO AMB  
XAMPINYONS I CEBÀ**

**TRUITA DE TONYINA**  
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)

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

logurt **VEGETAL**

DIMARTS

**ARRÒS ECO AMB CEBÀ I  
CARBASSÓ**

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

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS  
ECO** (pastanaga, olives,  
enciam)

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

Fruita del temps **ECO**

**EMPEDRAT DE  
CIGRONS** (pastanaga,  
olives, blat de moro,  
cogombre)

**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES  
(s/tomàquet,  
s/albergínia) I ARRÒS**

Fruita del temps **ECO**

**PÈSOLS AMB PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

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

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB  
PATATA (S/GRATINAR)**

**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES  
(s/tomàquet) I ARRÒS**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb vaset  
d'arròs (S/TOMÀQUET)

Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS**  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro)

**LLUÇ AMB ALL I  
JULIVERT AL FORN** amb  
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd)

**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)

**TRUITA DE PATATES**  
amb enciam amanit i  
olives

Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)**

**PERNILETS DE DRAC**  
amb salsa de pastanaga i  
xirivia

logurt **VEGETAL**

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE PÈSOLS AMB  
CARBASSÀ I  
S/CROSTONS**

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

Fruita del temps

**MONGETES  
BLANQUES ECO  
SALTADES ALL I  
JULIVERT**

**LLOM AL FORN** amb  
patata panadera

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
ECO SALTADES AMB  
PEBRE NEGRE**

\*PEIX FRESC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN) amb enciam  
**ECO** i pastanaga

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: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolàtxa.

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](https://www.facebook.com/tenomenjadors)

[@Teno\\_menjadors](https://www.instagram.com/tenomenjadors)

[@tenomenjadors](https://www.tiktok.com/@tenomenjadors)

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# TAGAMANENT

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

## Abril

DILLUNS

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE PATATA I  
CARBASSÓ**

**BACALLÀ AL FORN**  
amb llit enciam **ECO** i  
cogombre

logurt **VEGETAL**

**ARRÒS ECO AMB  
XAMPINYONS I CEBA**

**TRUITA DE TONYINA**  
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)

**ARRÒS REMENAT AMB  
CEBA I TRUITA  
FRANCESA**

logurt **VEGETAL**

**ARRÒS ECO AMB CEBA I  
CARBASSÓ**

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

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS  
ECO** (pastanaga, olives,  
enciam)

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

Fruita del temps **ECO**

**EMPEDRAT DE  
CIGRONS** (pastanaga,  
olives, blat de moro,  
cogombre)

**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES**  
(s/tomàquet,  
s/albergínia) I **ARRÒS**

Fruita del temps **ECO**

**PÈSOLS AMB PATATA**

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

Fruita del temps **ECO**

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

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

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB  
PATATA (S/GRATINAR)**

**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES**  
(s/tomàquet) I **ARRÒS**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb vaset  
d'arròs

Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS**  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro)

**LLUÇ AMB ALL I  
JULIVERT AL FORN** amb  
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

**SETMANA  
SANTA**

**ARRÒS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd)

**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)

**TRUITA DE PATATES**  
amb enciam amanit i  
olives

Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)

**PERNILETS DE DRAC**  
amb salsa de pastanaga i  
xirivia

logurt **VEGETAL**

**FESTIU**

Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **GLUTEN +  
LÀCTICS + SUCRE +  
ALBERGÍNIA +  
TOMÀQUET NI  
DERIVATS.**

**CREMA DE PÈSOLS AMB  
CARBASSA I  
S/CROSTONS**

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

Fruita del temps

**MONGETES  
BLANQUES ECO  
SALTADES ALL I  
JULIVERT**

**LLOM AL FORN** amb  
patata panadera

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
ECO SALTADES AMB  
PEBRE NEGRE**

**\*PEIX FRESC A LA  
PLANXA** amb enciam  
**ECO** i pastanaga

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolàtxa.

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**  
Cuina i lleure  
de proximitat



# TAGAMANENT

## Abril

SENSE PRÉSSEC

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

MACARRONS **ECO** AMB  
SALSA CREMOSA DE  
FORMATGE (crema de  
llet, ceba, formatge)

BACALLÀ AMB SALSA  
DE TOMÀQUET amb llet  
enciam **ECO** i cogombre

Iogurt natural sense  
sucre

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA DE TOMÀQUET

OUS FARCITS DE  
TONYINA CASOLANS  
amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

CREMA DE PASTANAGA  
(pastanaga, api, porro,  
patata)

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

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

ARRÒS **ECO** AMB SALSA  
DE TOMÀQUET

CALAMARS A LA  
ROMANA amb enciam  
**ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO** (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

AMANIDA D'ARRÒS  
**ECO** (pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)

POLLASTRE ROSTIT  
amb enciam **ECO** i blat  
de moro

Fruita del temps **ECO** (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

EMPEDRAT DE  
CIGRONS (tomàquet,  
pastanaga, olives, blat de  
moro, cogombre)

WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I cous cous

Fruita del temps **ECO** (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

PÈSOLS AMB PATATA

POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb enciam **ECO** i blat de  
moro

Fruita del temps **ECO** (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

TRICOLOR DE  
VERDURES (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

COLIFLOR AMB  
PATATA GRATINADA

CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS

Fruita del temps (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB  
ARRÒS

Fruita del temps (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

ARRÒS **ECO** 3 COLORS  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro)

LLUÇ AMB ALL I  
JULIVERT AL FORN amb  
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

FIDEUS **ECO** A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)

CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO** (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

CREMA DE VERDURES  
AMB CROSTONS  
(carbassó, coliflor, nap, porro  
i patata)

TRUITA DE PATATES  
amb tomàquet amanit i  
olives

Fruita del temps **ECO** (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES

PERNILETS DE DRAC  
amb suc de pètals de rosa

GELATINA DE ROSES

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

CREMA DE PÈSOLS AMB  
CARBASSA I CROSTONS

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

Fruita del temps (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB  
VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN amb patata  
panadera

Fruita del temps (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

MONGETES BLANQUES  
**ECO** A LA RIOJANA  
(amb verdures i xoriç)

\*PEIX FRESC  
ENFARINAT CASOLÀ  
amb enciam **ECO** i  
pastanaga

Fruita del temps (**NO  
PRÉSSEC NI SIMILARS**)

*Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: PRÉSSEC,  
NECTARINA,  
PARAGUAIANS NI  
DERIVATS.*

Les fruites són de temporada i proximitat: mandarina, maduixes, taronja, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, 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

# TAGAMANENT

## Abril

SENSE PERA

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**MACARRONS ECO AMB SALSА CREMOSA DE FORMATGE** (crema de llet, ceba, formatge)

**BACALLÀ AMB SALSА DE TOMÀQUET** amb lliç enciam **ECO** i cogombre

iogurt natural sense sucre

**ARRÒS ECO AMB SALSА DE TOMÀQUET**

**OUS FARCITS DE TONYINA CASOLANS** amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **(NO PERA)**

**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, api, porro, patata)

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

iogurt natural sense sucre

DIMARTS

**ARRÒS ECO AMB SALSА DE TOMÀQUET**

**CALAMARS A LA ROMANA** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO (NO PERA)**

**AMANIDA D'ARRÒS ECO** (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)

**POLLASTRE ROSTIT** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO (NO PERA)**

**EMPEDRAT DE CIGRONS** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)

**WOK DE VEDELLA AMB VERDURES I COUS COUS**

Fruita del temps **ECO (NO PERA)**

**PÈSOLS AMB PATATA**

**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO (NO PERA)**

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE VERDURES** (Mongeta tendra, pastanaga, patata)

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**

Fruita del temps **(NO PERA)**

**COLIFLOR AMB PATATA GRATINADA**

**CIGRONS SALTATS AMB VERDURES I COUS COUS**

Fruita del temps **(NO PERA)**

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**

Fruita del temps **(NO PERA)**

**ARRÒS ECO 3 COLORS** (pèsols, pastanaga, blat de moro)

**LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN** amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps **(NO PERA)**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES** (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)

**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO (NO PERA)**

**CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS** (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps **ECO (NO PERA)**

**MENÚ LITERARI DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU AMB LLETRES**

**PERNILETS DE DRAC** amb suc de pètals de rosa

**GELATINA DE ROSES**

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE PÈSOLS AMB CARBASSA I CROSTONS**

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

Fruita del temps **(NO PERA)**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**

**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb patata panadera

Fruita del temps **(NO PERA)**

**MONGETES BLANQUES ECO A LA RIOJANA** (amb verdures i xoriç)

**\*PEIX FRESC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **(NO PERA)**

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PERA NI DERIVATS.***

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolàtxa.

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](https://www.facebook.com/tenomenjadors)

[@Teno\\_menjadors](https://www.instagram.com/tenomenjadors)

[@tenomenjadors](https://www.tiktok.com/@tenomenjadors)

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

## DIABÈTIC TIPUS I

Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRILDEL 6 AL 10  
D'ABRILDEL 13 AL 17  
D'ABRILDEL 20 AL 24  
D'ABRILDEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**\*\*ES PESARÀ un cop cuits l'arròs, la pasta, la patata i els llegums**

**POSTRES, 1R equival a:**  
50g fruites sense pell:  
plàtan, raim  
100g fruites sense pell:  
cirera, pruna, kiwi,  
mandarina, poma,  
préssec, taronja,

nectarina, nespre, pera,  
paraguaians, pinya,  
150g fruites sense pell:  
albercoc  
150g fruites sense pell:  
200g fruites sense pell:  
maduixa, meló, síndria,

**SETMANA  
SANTA**

**MACARRONS ECO (100g=2R) AMB SALSA CREMOSA DE FORMATGE** (crema de llet, ceba, formatge)

**BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET** amb llit enciam **ECO** i cogombre + pa integral (12g=0,5R)  
**Iogurt natural sense sucre (80g=0,5R)**

**ARRÒS (80g=2R) ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET**

**OUS FARCITS DE TONYINA CASOLANS** amb enciam **ECO** i olives + pa integral (12g=0,5R)

**Fruita del temps (1R)**

**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, api, porro, **patata 25g=0,5R**)

**ESPIRALS INTEGRALS (100g=2R) AMB BOLONYESA DE LLENTIES (40g=0,5R) I FORMATGE** + pa integral (12g=0,5R)

**Iogurt natural sense sucre (80g=0,5R)**

DIMARTS

**ARRÒS ECO (80g=2R) AMB SALSA DE TOMÀQUET CALAMARS A LA ROMANA (4 ut=1,6R)** amb enciam **ECO** i blat de moro + pa blanc (10g=0,5R)

**Fruita del temps ECO (1R)**

**AMANIDA D'ARRÒS ECO (pastanaga, tomàquet, olives, enciam) (100g plat=2R)**

**POLLASTRE ROSTIT** amb enciam **ECO** i blat de moro + pa blanc (10g=0,5R)

**Fruita del temps ECO (1R)**

**EMPEDRAT DE CIGRONS** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre) (160g plat=2R)

**WOK DE VEDELLA AMB VERDURES** i cous cous (34g=0,5R) + pa blanc (10g=0,5R)

**Fruita del temps ECO (1R)**

**PÈSOLS (145g=1R) AMB PATATA (50g=1R)**

**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (8gpa ratllat=0,5R)** amb enciam **ECO** i blat de moro + pa blanc (10g=0,5R)

**Fruita del temps ECO (1R)**

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE VERDURES** (Mongeta tendra, pastanaga, **patata 25g=0,5R**)

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL (160g plat=2R) + pa integral (12g=0,5R)**

**Fruita del temps (1R)**

**COLIFLOR AMB PATATA (50g=1R) GRATINADA**

**CIGRONS SALTATS AMB VERDURES I COUS COUS (160g plat=2R) + pa integral (12g=0,5R)**

**Fruita del temps (1R)**

**MONGETA TENDRA AMB PATATA (50g=1R)**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS (160g plat=2R) + pa integral (12g=0,5R)**

**Fruita del temps (1R)**

**ARRÒS ECO 3 COLORS** (pèsols, pastanaga, blat de moro) (100g plat=2R)

**LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AL FORN** amb enciam **ECO** i olives + pa integral (12g=0,5R)

**Fruita del temps (1R)**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES** (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet) (120g plat=2R)

**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb patata al caliu (35g=1R) + pa blanc (10g=0,5R)

**Fruita del temps ECO (1R)**

**CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS (8g=0,5R)** (carbassó, coliflor, nap, porro i **patata 25g=0,5R**)

**TRUITA DE PATATES (50g=1R)** amb tomàquet amanit i olives + pa blanc (10g=0,5R)

**Fruita del temps ECO (1R)**

**MENÚ LITERARI DE SANT JORDI SOPA DE BROU D'AU AMB LLETRES (100g=2R)**

**PERNILETS DE DRAC** amb suc de pèsols de rosa + pa blanc (10g=0,5R)

**GELATINA DE ROSES (1 ut=1,9R)**

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE PÈSOLS (145g=1R) AMB CARBASSA (patata 25g=0,5R) I CROSTONS (8g=0,5R)**

**OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS** amb guarnició enciam **ECO** i pastanaga + pa blanc (10g=0,5R)

**Fruita del temps (1R)**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES (160g plat=2R)**

**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb patata panadera (35g=1R) + pa blanc (10g=0,5R)

**Fruita del temps (1R)**

**MONGETES BLANQUES ECO A LA RIOJANA** (amb verdures i xoriç) (100g=2R)

**\*PEIX FRESC ENFARINAT CASOLÀ (8g farina=0,5R)** amb enciam **ECO** i pastanaga + pa blanc (10g=0,5R)

**Fruita del temps (1R)**

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, femolàtxa.

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

# TAGAMANENT

## OVOLACTOVEGETARIÀ

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**MACARRONS ECO AMB SALSÀ CREMOSA DE FORMATGE** (crema de llet, ceba, formatge)

**OUS DURS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET** amb llet enciam **ECO** i cogombre

logurt natural sense sucre

**ARRÒS ECO AMB SALSÀ DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, api, porro, patata)

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

logurt natural sense sucre

DIMARTS

**ARRÒS ECO AMB SALSÀ DE TOMÀQUET**

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

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS ECO** (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)

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

Fruita del temps **ECO**

**EMPEDRAT DE CIGRONS** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)

**WOK DE COUS COUS AMB VERDURES**

Fruita del temps **ECO**

**PÈSOLS AMB PATATA**

**REMNAT D'OU** amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE VERDURES** (Mongeta tendra, pastanaga, patata)

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL**

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA GRATINADA**

**CIGRONS SALTATS AMB VERDURES I COUS COUS**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**ARRÒS ECO 3 COLORS** (pèsols, pastanaga, blat de moro)

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

Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES** (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)

**CIGRONS SALTATS** amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS** (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps **ECO**

**MENÚ LITERARI DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU DE VERDURES AMB LLETRES**

**OUS DURS** amb suc de pètals de rosa

GELATINA DE ROSES

**FESTIU**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE PÈSOLS AMB CARBASSA I CROSTONS**

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

Fruita del temps

**MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

**AMANIDA D'ENCIAM ECO, PASTANAGA I OLIVES**

**MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **CARN, PEIX NI DERIVATS.***



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, 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.



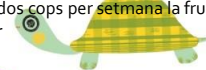
@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat



# TAGAMANENT

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

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

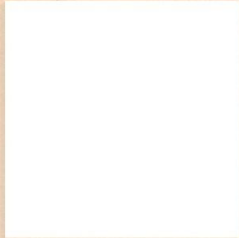
DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS



**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSAS CREMOSA  
VEGETAL (crema de llet  
vegetal, ceba)**  
**BACALLÀ AMB SALSAS  
DE TOMÀQUET** amb llet  
enciam **ECO** i cogombre  
**Fruita del temps**

**ARRÒS ECO AMB  
SALSAS DE TOMÀQUET**  
**TRUITA DE TONYINA**  
amb enciam **ECO** i olives  
**Fruita del temps**

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**PASTA (S/GLUTEN) AMB  
BOLONYESA DE  
TONYINA I  
S/FORMATGE**  
**Fruita del temps**

DIMARTS



**ARRÒS ECO AMB SALSAS  
DE TOMÀQUET**  
**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam  
**ECO** i blat de moro  
**Fruita del temps ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS  
ECO** (pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam **ECO** i blat  
de moro  
**Fruita del temps ECO**

**EMPEDRAT DE  
CIGRONS** (tomàquet,  
pastanaga, olives, blat de  
moro, cogombre)  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I ARRÒS**  
**Fruita del temps ECO**

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam  
**ECO** i blat de moro  
**Fruita del temps ECO**

DIMECRES



**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB ARRÒS**  
**Fruita del temps**

**COLIFLOR AMB  
PATATA (S/GRATINAR)**  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
ARRÒS**  
**Fruita del temps**

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb vaset  
d'arròs  
**Fruita del temps**

**ARRÒS ECO 3 COLORS**  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro)  
**LLUÇ AMB ALL I  
JULVERT AL FORN** amb  
enciam **ECO** i olives  
**Fruita del temps**

DIJOUS



**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
**Fruita del temps ECO**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)  
**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
**Fruita del temps ECO**

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)**  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**



DIVENDRES



**CREMA DE PÈSOLS AMB  
CARBASSA I  
S/CROSTONS**  
**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició enciam  
**ECO** i pastanaga  
**Fruita del temps**

**MONGETES  
BLANQUES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera  
**Fruita del temps**

**MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
**\*PEIX FRESC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam  
**ECO** i pastanaga  
**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: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolàtxa.

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 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 GLUTEN + PLV  
+ NO CARN

Abril

DILLUNS

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA  
SANTA

PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSAS CREMOSA  
VEGETAL (crema de llet  
vegetal, ceba)

BACALLÀ AMB SALSAS  
DE TOMÀQUET amb llet  
enciam ECO i cogombre

logurt VEGETAL

ARRÒS ECO AMB  
SALSAS DE TOMÀQUET

TRUITA DE TONYINA  
amb enciam ECO i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
(pastanaga, api, porro,  
patata)

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

logurt VEGETAL

ARRÒS ECO AMB SALSAS  
DE TOMÀQUET

\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN) amb enciam  
ECO i blat de moro

Fruita del temps ECO

AMANIDA D'ARRÒS  
ECO (pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)

TRUITA A LA  
FRANCESA amb enciam  
ECO i blat de moro

Fruita del temps ECO

EMPEDRAT DE  
CIGRONS (tomàquet,  
pastanaga, olives, blat de  
moro, cogombre)

WOK D'ARRÒS AMB  
VERDURES

Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA

REMENAT D'OU amb  
enciam ECO i blat de moro

Fruita del temps ECO

SETMANA  
SANTA

TRICOLOR DE  
VERDURES (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB ARRÒS

Fruita del temps

COLIFLOR AMB  
PATATA (S/GRATINAR)

CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
ARRÒS

Fruita del temps

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

TRUITA A LA  
FRANCESA amb vaset  
d'arròs

Fruita del temps

ARRÒS ECO 3 COLORS  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro)

LLUÇ AMB ALL I  
JULIVERT AL FORN amb  
enciam ECO i olives

Fruita del temps

SETMANA  
SANTA

FIDEUS (S/GLUTEN) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)

\*PEIX BLANC AL FORN  
amb patata al caliu

Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)

TRUITA DE PATATES  
amb tomàquet amanit i  
olives

Fruita del temps ECO

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)

OUS DURS amb suc de  
pètals de rosa

GELATINA DE ROSES

FESTIU

SETMANA  
SANTA

CREMA DE PÈSOLS AMB  
CARBASSA I  
S/CROSTONS

OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS  
amb guarnició enciam  
ECO i pastanaga

Fruita del temps

MINISTRA DE  
VERDURES AMB  
PATATA

MONGETES  
BLANQUES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURES

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
VERDURES

\*PEIX FRESC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN) amb enciam  
ECO i pastanaga

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: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, 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. 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 SALSA  
CARBONARA

TAGAMANENT

Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA  
SANTA

MACARRONS ECO AL  
PESTO (Alfàbrega, oli,  
formatge)

BACALLÀ AMB SALSA  
DE TOMÀQUET amb llit  
enciam ECO i cogombre  
iogurt natural sense  
sucre

ARRÒS ECO AMB  
SALSA DE TOMÀQUET

OUS FARCITS DE  
TONYINA CASOLANS  
amb enciam ECO i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
(pastanaga, api, porro,  
patata)

ESPIRALS INTEGRALS  
AMB BOLONYESA DE  
LLENTIES I FORMATGE

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

ARRÒS ECO AMB SALSA  
DE TOMÀQUET

CALAMARS A LA  
ROMANA amb enciam  
ECO i blat de moro

Fruita del temps ECO

AMANIDA D'ARRÒS  
ECO (pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)

POLLASTRE ROSTIT  
amb enciam ECO i blat  
de moro

Fruita del temps ECO

EMPEDRAT DE  
CIGRONS (tomàquet,  
pastanaga, olives, blat de  
moro, cogombre)

WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I cous cous

Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA

POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb enciam ECO i blat de  
moro

Fruita del temps ECO

DIMECRES

SETMANA  
SANTA

TRICOLOR DE  
VERDURES (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

COLIFLOR AMB  
PATATA GRATINADA

CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS

Fruita del temps

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
ARRÒS

Fruita del temps

ARRÒS ECO 3 COLORS  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro)

LLUÇ AMB ALL I  
JULIVERT AL FORN amb  
enciam ECO i olives

Fruita del temps

DIJOUS

SETMANA  
SANTA

FIDEUS ECO A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)

CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb patata al caliu

Fruita del temps ECO

CREMA DE VERDURES  
AMB CROSTONS  
(carbassó, coliflor, nap, porro  
i patata)

TRUITA DE PATATES  
amb tomàquet amanit i  
olives

Fruita del temps ECO

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES

PERNILETS DE DRAC  
amb suc de pètals de rosa

GELATINA DE ROSES

FESTIU

DIVENDRES

SETMANA  
SANTA

CREMA DE PÈSOLS AMB  
CARBASSA I CROSTONS

OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS  
amb guarnició enciam  
ECO i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN amb patata  
panadera

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
ECO A LA RIOJANA  
(amb verdures i xoriç)

\*PEIX FRESC  
ENFARINAT CASOLÀ  
amb enciam ECO i  
pastanaga

Fruita del temps

Es comprovarà que  
no contingui cap  
ingredient o traça  
de: **SALSA  
CARBONARA NI  
DERIVATS.**

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, coliflor, bròquil, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, femolàtxa.

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.

@tenomenjadors

@Teno\_menjadors

@tenomenjadors

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

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat