

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

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

logurt 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**

logurt 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

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

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

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

Truïta 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.