

TAGAMANENT

SENSE OU

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS **ECO** AMB SALSINA DE TOMÀQUET

NUGGETS DE POLLASTRE amb enciam **ECO** i cogombre

logurt natural sense sucre

AMANIDA DE **PASTA (S/OU)** (tomàquet, olives, enciam)

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

logurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA

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

logurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

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

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA **S/CROSTONS** (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS **ECO** AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/OU) A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba, bacó)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA
CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) COM BATATAS FRITAS

SALSINA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB **MILL**

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA **S/CROSTONS** (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaseta d'arròs

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

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

Fruita del temps

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

***PEIX FRESC AL FORN** amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

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

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ (S/OU) amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb coues

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, 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 ESPECIAL (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)

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS **ECO** AMB SALSINA DE TOMÀQUET

NUGGETS DE POLLASTRE amb enciam **ECO** i cogombre

logurt natural sense sucre

AMANIDA DE ESPIRALS **ECO** (tomàquet, olives, enciam)

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

logurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ

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

logurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS **ECO** AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

MACARRONS **ECO** A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba, bacó)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA
CREME DE ABÓBORA
(Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) COM BATATAS FRITAS

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB **MILL**

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaseta d'arròs

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

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

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

***PEIX FRESC AL FORN** amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

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

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

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLA amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb cous cous

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, 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 ESPECIAL (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 GLUTEN

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS ECO AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE S/GLUTEN amb enciam **ECO** i cogombre

logurt natural sense sucre

AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN) (tomàquet, olives, enciam)

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA

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

logurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

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

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA S/CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS ECO AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/GLUTEN) A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba, bacó)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) **COM BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

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

Fruita del temps

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

***PEIX FRESC AL FORN** amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA I CEBÀ amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

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

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb **arròs**

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, 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

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

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

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE
MAIG

DEL 11 AL 15 DE
MAIG

DEL 18 AL 22 DE
MAIG

DEL 25 AL 29 DE
MAIG

DILLUNS

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PEIX + MARISC + LLEGUMS + PLV + GLUTEN NI DERIVATS.**

ARRÒS ECO AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN) (tomàquet, olives, enciam)

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

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

Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

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

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA

GALL DINDI AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA S/CROSTONS (porro, patata, oli d'oliva)

ARRÒS ECO AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/GLUTEN) A LA NAPOLITANA (sofregit de tomàquet, ceba)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (s/formatge) amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

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

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, oli d'oliva)

FRANGO ASSADOS (pollastre, ceba, forn) COM BATATAS FRITAS

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB ARRÒS

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

POLLASTRE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA (s/mongeta tendra, pèsols)

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

Fruita del temps

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

TRUITA A LA FRANCESA amb llit de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I CEBÀ amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur)

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

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (bròquil, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb arròs

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: 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, **pastà (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

Teno
Cuina i lleure de proximitat

TAGAMANENT

Maig

SENSE E-250

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS **ECO** AMB SALSÀ DE **TOMÀQUET (natural triturat)**

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam **ECO** i cogombre

logurt natural sense sucre

AMANIDA DE ESPIRALS **ECO** (tomàquet, olives, enciam)

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

logurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA

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

logurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES (tomàquet natural triturat) I FORMATGE

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (tomàquet natural triturat)

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA S/CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS ECO AMB DAUS D'AU (verdures **tomàquet natural triturat**, daus de gall dindi) i guarnició **ECO**

Fruita del temps **ECO**

MACARRONS ECO A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (tomàquet natural triturat) amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE L'HORT (tomàquet natural triturat)

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) **COM BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL (tomàquet natural triturat)

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (natural triturat)

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA (tomàquet natural triturat)

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

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

***PEIX FRESC AL FORN** amb llit de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb salsa de **tomàquet natural** i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES (tomàquet natural triturat)

TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA (tomàquet natural triturat) i amb cous cous

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, 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**

[f](#) @tenomenjadors [t](#) @Teno_menjadors [i](#) @tenomenjadors

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

Teno
Cuina i lleure de proximitat



TAGAMANENT

SENSE OU CRU + CACAUET

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS ECO AMB SALSADA DE TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE amb enciam **ECO** i cogombre

logurt natural sense sucre

AMANIDA DE ESPIRALS ECO (tomàquet, olives, enciam)

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

logurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ

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

logurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA S/CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS ECO AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

MACARRONS ECO A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba, bacó)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) **COM BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÓS

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSADA DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

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

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

***PEIX FRESC AL FORN** amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

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

TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb cous cous

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, 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 es **PA ESPECIAL (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

TAGAMANENT

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

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **CACAUET+ PLV + OU + NOUS NI DERIVATS.**

ARRÓS **ECO** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

NUGGETS DE POLLASTRE amb enciam **ECO** i cogombre

logurt **VEGETAL**

AMANIDA DE PASTA (S/OU) (tomàquet, olives, enciam)

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

logurt **VEGETAL**

PÈSOLS AMB PATATA

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

logurt **VEGETAL**

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

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

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA S/CROSTONS (porro, patata, **crema de llet vegetal**)

ARRÓS ECO AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/OU) A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt **VEGETAL**

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, **crema de llet vegetal**)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, **beguda de soja**, farina de blat de moro) **COM BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB PATATA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÓS

Fruita del temps

ARRÓS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vasat d'arròs

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

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

Fruita del temps

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

***PEIX FRESC AL FORN** amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

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

Fruita del temps

ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ (S/OU) amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb coucs

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, 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 FRUITESSECS, NO SÈSAM)**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA ESPECIAL (S/FS, S/LACTICS S/OU, S/CACAUET)** 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

Maig

SENSE FESOLS

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS **ECO** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam **ECO** i cogombre

logurt natural sense sucre

AMANIDA DE ESPIRALS **ECO** (tomàquet, olives, enciam)

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

BRÒQUIL AMB PATATA

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

logurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PASTA BLANCA AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA **S/CROSTONS** (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS **ECO** AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

MACARRONS **ECO** A LA CARBONARA (**nata vegetal, ceba**)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) **COM**

BATATAS FRITAS

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÓS

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA **S/CROSTONS** (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

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

Fruita del temps

PASTA BLANCA AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

***PEIX FRESC AL FORN** amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I CEBÀ amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

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

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb **arròs**

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, remolatxa.

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

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA ESPECIAL (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

TAGAMANENT

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

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE
MAIG

DEL 11 AL 15 DE
MAIG

DEL 18 AL 22 DE
MAIG

DEL 25 AL 29 DE
MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS ECO AMB XAMPINYONS I CEBA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i cogombre
Iogurt **VEGETAL**

AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN) (olives, enciam)
TRUITA DE TONYINA amb enciam **ECO** i blat de moro
Iogurt **VEGETAL**

PÈSOLS AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam **ECO** i blat de moro
Iogurt **VEGETAL**

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA
PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE (s/tomàquet) I S/FORMATGE
Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA
CIGRONS SALTATS AMB ARRÒS (s/tomàquet)
Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA S/CROSTONS (porro, patata, **crema de llet vegetal**)
ARRÒS ECO AMB DAUS D'AU (verdures (s/tomàquet), daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO (s/tomàquet)**
Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/GLUTEN) A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba)
OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (s/formatge) amb enciam **ECO** i blat de moro
Iogurt **VEGETAL**

DIMECRES

CIGRONS SALTATS AMB ALL I PEBRE
SALMÓ AL FORN amb enciam i olives
Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, **crema de llet vegetal**)
BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, **beguda de soja, farina de blat de moro**) COM **BATATAS FRITAS**

COLIFLOR AMB PATATA
CIGRONS SALTATS AMB ARRÒS (s/tomàquet)
Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB PASTANAGA I CARBASSÓ
GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)
CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs
Fruita del temps

SALADA DE FRUTAS NATURALS
CREMA DE MONGETES BLANQUES I CARBASSA
LLOM AL FORN amb enciam **ECO** i olives
Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i **s/formatge**)
***PEIX FRESC AL FORN** amb llit de patata, ceba i carbassó al forn
Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)
LLOM AL FORN amb salsa de pastanaga i ceba
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES ECO SALTADES AMB ALL I JULIVERT
TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam **ECO**
Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, pèsols)
POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre
Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, olives, ou dur, tonyina)
FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam **ECO** i pastanaga
Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)
GALL DINDI AL FORN amb salsa de pebrots i ceba i amb **arròs**
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, 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 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

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

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE
MAIG

DEL 11 AL 15 DE
MAIG

DEL 18 AL 22 DE
MAIG

DEL 25 AL 29 DE
MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS ECO AMB XAMPINYONS I CEBA

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

logurt **VEGETAL**

AMANIDA D'ARRÒS (olives, enciam)

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

logurt **VEGETAL**

PÈSOLS AMB PATATA

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

logurt **VEGETAL**

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS AMB DAUS DE POLLASTRE (s/tomàquet)

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS SALTATS AMB ARRÒS (s/tomàquet)

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA S/CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS ECO AMB DAUS D'AU (verdures (s/tomàquet), daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO** (s/tomàquet)

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE VERDURES

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (s/formatge) amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt **VEGETAL**

DIMECRES

CIGRONS SALTATS AMB ALL I PEBRE

SALMÓ AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)
BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) COM **BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

CREMA DE MONGETES BLANQUES I CARBASSA

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

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

CIGRONS SALTATS AMB ARRÒS (s/tomàquet)

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB PASTANAGA I CARBASSÓ

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES BLANQUES I CARBASSA

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

Fruita del temps

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

***PEIX FRESC AL FORN** amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)

LLOM AL FORN amb salsa de pastanaga i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES ECO SALTADES AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam **ECO**

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, olives, ou dur, tonyina)

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

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

GALL DINDI AL FORN amb salsa de pebrots i ceba i amb arròs

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, 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 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

SENSE PRÉSSEC

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS **ECO** AMB SALSAS DE TOMÀQUETCROQUETES DE POLLASTRE amb enciam **ECO** i cogombre

Iogurt natural sense sucre

AMANIDA DE ESPIRALS **ECO** (tomàquet, olives, enciam)OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ

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

Iogurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE

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

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

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

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS **ECO** AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**Fruita del temps **ECO** (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)MACARRONS **ECO** A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba, bacó)OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) COM BATATAS FRITAS

SALADA DE FRUTAS NATURALS (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSAS DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSAHAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

PASTA INTEGRAL AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

*PEIX FRESC AL FORN amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

DIVENDRES

FESTIUMONGETES BLANQUES **ECO** A LA RIOJANA (amb verdures i xoriç)TRUITA DE PATATA I CEBAS amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb cous cous

Fruita del temps (NO PRÉSSEC NI SIMILARS)



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.

Els pollastres que oferim són de granges de proximitat. Es serveix 2 dies/setmana **peix 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

SENSE PERA

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE
MAIGDEL 11 AL 15 DE
MAIGDEL 18 AL 22 DE
MAIGDEL 25 AL 29 DE
MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS **ECO** AMB SALSÀ DE TOMÀQUETCROQUETES DE POLLASTRE amb enciam **ECO** i cogombre

Iogurt natural sense sucre

AMANIDA DE ESPIRALS **ECO** (tomàquet, olives, enciam)OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ

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

Iogurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGEFruita del temps **ECO** (NO PERA)

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

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

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS **ECO** AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**Fruita del temps **ECO** (NO PERA)MACARRONS **ECO** A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba, bacó)OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps (NO PERA)

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) COM BATATAS FRITAS SALADA DE FRUTAS NATURALS (NO PERA)

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps (NO PERA)

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps (NO PERA)

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps (NO PERA)

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSAHAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps (NO PERA)

PASTA INTEGRAL AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

*PEIX FRESC AL FORN amb llit de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps (NO PERA)

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps (NO PERA)

DIVENDRES

FESTIUMONGETES BLANQUES **ECO** A LA RIOJANA (amb verdures i xoriç)TRUITA DE PATATA I CEBÀ amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps (NO PERA)

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps (NO PERA)

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps (NO PERA)

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb cous cous

Fruita del temps (NO PERA)

Les fruites són de temporada i proximitat: **Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, taronja, prunes, 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, espinaçs, 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

Maig

DIABÈTIC TIPUS I

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

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

200g fruites sense pell:
maduixa, meló, síndria,

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

CROQUETES DE
POLLASTRE (3 ut=1R) amb
enciam **ECO** i cogombre + pa
integral (12g=0,5R)

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

MONGETA TENDRA AMB
PATATA (50g=1R)

PASTA INTEGRAL (100g=2R)
AMB BOLONYESA DE
LLENTIES (40g=0,5R) I
FORMATGE + pa blanc
(10g=0,5R)

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

AMANIDA DE ESPIRALS
ECO (tomàquet, olives,
enciam) (120g plat=2R)

OUS FARCITS AMB
TONYINA CASOLANS amb
enciam **ECO** i blat de moro +
pa integral (12g=0,5R)

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

BRÒQUIL AMB PATATA
(50g=1R) GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (160g
plat=2R) + pa blanc
(10g=0,5R)

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

PÈSOLS (145g=1R) AMB
PATATA (50g=1R) I DAUS
DE PERNIL DOLÇ

TRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA (50g=1R) amb
enciam **ECO** i blat de moro
+ pa integral (12g=0,5R)

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

VICHYSOISE TÈBIA AMB
CROSTONS (8g=0,5R)
(porro, patata 25g=0,5R,
crema de llet vegetal)

ARRÒS ECO AMB DAUS
D'AU (100g plat=2R)
(verdures, daus de gall dindi)
i guarnició d'amanida **ECO** +
pa blanc (10g=0,5R)

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

FESTIU

MACARRONS ECO
(100g=2R) A LA
CARBONARA (nata vegetal,
ceba, bacó)

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

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

JORNADA

PORTUGUESA

CREME DE ABÓBORA
(Carbassa, patata 50g=1R,
ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS
(bacallà, cebra, beguda de soja,
farina de blat de moro
(8g=0,5R)) COM BATATAS
FRITAS (30g=1R) + pa
integral (12g=0,5R)

SALADA DE FRUTAS NATURALS (1R)

LLENTIES ECO ESTOFADES
AMB DAUS DE CARBASSA
(160g plat=2R)

HAMBURGUESA MIXTA AL
FORN amb enciam **ECO** i
olives + pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

ARRÒS INTEGRAL AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, all, pebrot verd i
vermell, carbassó, pastanaga,
tomàquet, pèsols) (100g
plat=2R)

POLLASTRE AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN
amb enciam **ECO** i cogombre
+ pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

COLIFLOR AMB **BEIXAMEL**
farina (8g=0,5R)
GRATINADA

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

Fruita del temps (1R)

PASTA INTEGRAL
(100g=2R) AL PESTO (amb
alfàbrega, oli d'oliva i
formatge)

*PEIX FRESC AL FORN amb
llit de patata 35g=1R, cebra i
carbassó al forn + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

AMANIDA CAMPEROLA
(patata 150=3R, cebra,
tomàquet, olives, ou dur,
tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE
CASOLÀ (pa ratllat
8g=0,5R) amb enciam **ECO** i
pastanaga + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

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

GALL DE SANT PERE A LA
LLIMONA AL FORN amb
enciam **ECO** i olives
+ pa integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

EMPEDRAT DE MONGETES
BLANQUES (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre) (100g
plat=2R)

MANDONGUILLES MIXTES
amb salsa de tomàquet i cebra
+ pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

TRICOLOR DE VERDURES
(mongeta tendra, pastanaga,
patata 50g=1R)

ESTOFAT D'AU AMB
SAMFAINA i amb cous cous
(67g=1R) + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

FESTIU

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

TRUITA DE **PATATA**
(50g=1R) I **CEBA** amb enciam
ECO i remolatxa + 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, cebra, 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.

[f](#) @tenomenjadors

[t](#) @Teno_menjadors

[i](#) @tenomenjadors



TAGAMANENT

OVOLACTOVEGETARIÀ

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS **ECO** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

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

logurt natural sense sucre

AMANIDA DE ESPIRALS **ECO** (tomàquet, olives, enciam)

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

logurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA

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

logurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS **ECO** AMB **DAUS D'OU DUR** (verdures, daus d'ou dur) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

MACARRONS **ECO** A LA CARBONARA (**nata vegetal, ceba**)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

DIMECRES

AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

ERVILHAS SALTEADAS COM BATATAS FRITAS (guisantes salteados con patates fritas)

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

REMENAT D'OU amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

LLENTIES SALTADES AMB ARRÒS

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

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

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

TRUITA A LA FRANCESA amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

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

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA I CEBÀ amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

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

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur)

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

CIGRONS SALTATS AMB SAMFAINA i amb cous cous

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, 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**

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE
MAIG

DEL 11 AL 15 DE
MAIG

DEL 18 AL 22 DE
MAIG

DEL 25 AL 29 DE
MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS ECO AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN) (tomàquet, olives, enciam)

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

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

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

Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

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

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA S/CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS ECO AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/GLUTEN) A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (s/formatge) amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU ASSADOS (pollastre, ceba, forn) COM BATATAS FRITAS

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

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

Fruita del temps

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

***PEIX FRESC AL FORN** amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA I CEBÀ amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

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

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb **arròs**

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, 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 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

Maig

**SENSE GLUTEN + PLV
+ NO CARN**

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE
MAIG

DEL 11 AL 15 DE
MAIG

DEL 18 AL 22 DE
MAIG

DEL 25 AL 29 DE
MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS ECO AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN) (tomàquet, olives, enciam)

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

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

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

Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

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

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA S/CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS ECO AMB DAUS D'OU DUR (verdures, daus d'ou dur) i guarnició d'amanida **ECO**

Fruita del temps **ECO**

PASTA (S/GLUTEN) A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS (s/formatge) amb enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU ASSADOS (pollastre, ceba, forn) COM **BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

***PEIX BLANC AL FORN** amb vaseta d'arròs

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

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

Fruita del temps

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

***PEIX FRESC AL FORN** amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA I CEBÀ amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN** amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

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

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

CIGRONS SALTATS AMB SAMFAINA i amb arròs

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, 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 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.



Teno
Cuina i lleure de proximitat



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Maig

SENSE SALSA
CARBONARA

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE
MAIGDEL 11 AL 15 DE
MAIGDEL 18 AL 22 DE
MAIGDEL 25 AL 29 DE
MAIG

DILLUNS

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

ARRÒS **ECO** AMB SALSA DE TOMÀQUETCROQUETES DE POLLASTRE amb enciam **ECO** i cogombre

Iogurt natural sense sucre

AMANIDA DE ESPIRALS **ECO** (tomàquet, olives, enciam)OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ

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

Iogurt natural sense sucre

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGEFruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps **ECO**

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

ARRÒS **ECO** AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida **ECO**Fruita del temps **ECO****MACARRONS ECO A LA NAPOLITANA** (sofregit de tomàquet, ceba)OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam **ECO** i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

SALMÓ AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA
CREME DE ABÓBORA
(Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) COM BATATAS FRITAS

SALADA DE FRUTAS NATURALS

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB **MILL**

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUETGALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSAHAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

*PEIX FRESC AL FORN amb llet de patata, ceba i carbassó al forn

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIUMONGETES BLANQUES **ECO** A LA RIOJANA (amb verdures i xoriç)TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam **ECO** i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam **ECO** i cogombre

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLA amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb coucs

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, 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