

## 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



ARRÒS **ECO** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE 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

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ

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

logurt natural sense sucre



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)

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 MILL

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLI MONA 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 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



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

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 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 integral exclusivament.

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

@tenomenjadors

@Teno\_menjadors

@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal\*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal\*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

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

## IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

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.