

SENSE OU

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBREDEL 14 AL 18 DE
SETEMBREDEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM
DE
VACANCES!****LLENTIES ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES**POLLASTRE A LA**
PLANXA amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombrelogurt natural sense
sucre**CREMA DE**
PASTANAGA (pastanaga,
nap, porro, patata)**FIDEUÀ INTEGRAL DE**
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES amb toc d'all i oli
casolà amb enciam **ECO** i
oliveslogurt natural sense
sucre**CREMA DE MONGETA**
SECA ECO (carbassó,
porro, ceba, patata)**PANINI MARGARIDA**
CASOLANA amb enciam
ECO i blat de morologurt natural sense
sucreVisca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**NUGGETS DE**
POLLASTRE amb
enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO****PASTA INTEGRAL AL**
PESTO (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**GALL DE SANT PERE**
AMB SALSETA DE
VERDURES amb
tomàquet i olivesFruita del temps **ECO****AMANIDA CAMPEROLA**
(patata, ceba,
tomàquet, olives)**POLLASTRE GUISAT AL**
ROMANÍ amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO****PÈSOLS AMB PATATA****LLUÇ ENFARINAT**
CASOLÀ amb tomàquet i
olivesFruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)**PASTA (S/OU) AMB**
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA**DAUS DE PORC**
ESTOFATS amb
verdures i cous cous

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT**LLENTIES ECO**
ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) **AMB**
DAUS DE POLLASTRE
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIJOUS

EMPEDRAT DE
MONGETES
BLANQUES ECO
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)**LLUÇ AL FORN** amb
salsa de tomàquet i
herbes provençalsFruita del temps **ECO****AMANIDA D'ARRÒS**
ECO (pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)**CIGRONS A LA**
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)Fruita del temps **ECO****ARRÒS ECO TRES**
COLORS (pèsols,
pastanaga i blat de moro)***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet i blat de
moroFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

FESTIU**CREMA DE VERDURES**
S/CROSTONS (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)**POLLASTRE**
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU) amb enciam **ECO**
i blat de moro

Fruita del temps

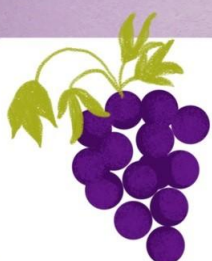
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**MANDONGUILLES**
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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, tonyina, etc.

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat




SENSE GLUTEN

Setembre

TAGAMANENT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DEL 7 AL 11 DE SETEMBRE

TORNEM DE VACANCES!

DEL 14 AL 18 DE SETEMBRE

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb llet d'enciam ECO i cogombre

Iogurt natural sense sucre

DEL 21 AL 25 DE SETEMBRE

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

FIDEUÀ (S/GLUTEN) DE VERDURES, SÍPIA I GAMBES amb toc d'all i oli casolà amb enciam ECO i olives

Iogurt natural sense sucre

28 AL 30 DE SETEMBRE

CREMA DE MONGETA SECA ECO (carbassó, porro, ceba, patata)

PIZZA (S/GLUTEN) MARGARIDA CASOLANA amb enciam ECO i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

Visca l'espai del migdia! Aprenem i juguem en harmonia

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE S/GLUTEN amb enciam ECO i olives

Fruita del temps ECO

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

GALL DE SANT PERE AMB SALSETA DE VERDURES amb tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

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

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb enciam ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA

LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

VICHYSSEOISE TÈBIA (porro, patata, emulsió d'oli d'oliva)

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

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

DAUS DE PORC ESTOFATS amb verdures i arròs

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PASTANAGA GRATINAT

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB

VERDURES DE L'HORT (ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet, pèsols) AMB DAUS DE POLLASTRE amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

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

LLUÇ AL FORN amb salsa de tomàquet i herbes provençals

Fruita del temps ECO

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

CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet, ceba)

Fruita del temps ECO

ARRÒS ECO TRES COLORS (pèsols, pastanaga i blat de moro)

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps ECO

FESTIU

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

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

Fruita del temps

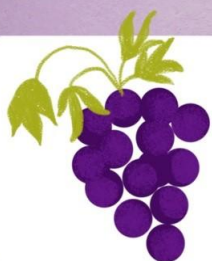
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

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

Voleu descobrir nous sabors? Àpats saborosos i saludables!



Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. Els aliments ECOLÒGICS que utilitzem són: 100% dels llegums (no lletíes), arròs, 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 SENSE GLUTEN. 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 PRODUCTE MAR + LLEGUM

TAGAMANENT

Setembre

DEL 7 AL 11 DE SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE SETEMBRE

28 AL 30 DE SETEMBRE

DILLUNS

TORNEM DE VACANCES!

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb llit d'enciam **ECO** i cogombre

logurt natural sense sucre

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

FIDEUÀ BLANCA DE VERDURES, DAUS D'AU amb toc d'all i oli casolà amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense sucre

CREMA DE VERDURES (carbassó, porro, ceba, patata)

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

logurt natural sense sucre

Visca l'espai del migdia! Aprenem i juguem en harmonia

DIMARTS

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

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

GALL DINDI AMB SALSETA DE VERDURES amb tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

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

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb enciam **ECO** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA

GALL DINDI ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA (porro, patata, emulsió d'oli d'oliva)

PASTA ECO AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE PORC ESTOFATS amb verdures i **arròs**

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

GALL DINDI AL FORN amb amanida

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet) **AMB DAUS DE POLLASTRE** amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

Voleu descobrir nous sabors? Àpats saborosos i saludables!

DIJOUS

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

OUS DURS amb salsa de tomàquet i herbes provençals

Fruita del temps **ECO**

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

OUS DURS amb sofregit de tomàquet, ceba

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS ECO TRES COLORS (pastanaga i blat de moro)

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

FESTIU

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

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

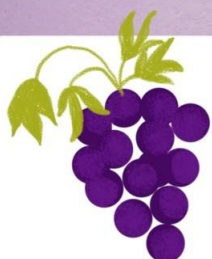
Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

*Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de: **PRODUCTE DEL MAR + LLEGUMS.***



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana. Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% Arròs, 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 SENSE GLUTEN**.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE E-250

TAGAMANENT

Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

**TORNEM DE
VACANCES!**

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET (natural
triturat)**

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

Fruita del temps ECO

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE (tomàquet
natural triturat) I
FORMATGE**

Fruita del temps

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

LLUÇ AL FORN amb
salsa de **tomàquet
natural triturat** i herbes
provençals

Fruita del temps ECO

FESTIU

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam ECO i
cogombre

logurt natural sense sucre

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

**GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb
verdures i cous cous

Fruita del temps

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

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
**tomàquet natural
triturat**, ceba)

Fruita del temps ECO

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

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

Fruita del temps

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

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

**FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** amb toc d'all i oli
casolà amb enciam ECO i
olives

logurt natural sense
sucre

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

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL**
(tomàquet natural triturat)

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps ECO

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**
(tomàquet natural triturat)

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
**tomàquet natural
triturat** i ceba

Fruita del temps

28 AL 30 DE
SETEMBRE

**CREMA DE MONGETA
SECA ECO** (carbassó,
porro, ceba, patata)

**PANINI MARGARIDA
CASOLÀ (tomàquet
natural triturat)** amb
enciam ECO i blat de
moro

logurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb tomàquet i
olives

Fruita del temps ECO

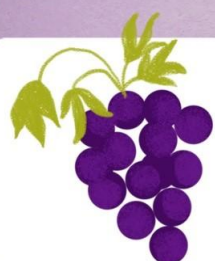
**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT**
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, **tomàquet natural
triturat**, pèsols) **AMB DAUS
DE POLLASTRE** amb
guarnició d'amanida

Fruita del temps

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

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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** i **menjadors**.
@Teno_menjadors @tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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



TAGAMANENT

SENSE CACAUET + MELÓ

Setembre



DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

**TORNEM DE
VACANCES!**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam ECO i
cogombre

logurt natural sense
sucre

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

**FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** amb toc d'all i oli
casolà amb enciam ECO i
olives

logurt natural sense sucre

**CREMA DE MONGETA
SECA ECO** (carbassó,
porro, ceba, patata)

**PANINI MARGARIDA
CASOLANA** amb enciam
ECO i blat de moro

logurt natural sense
sucre

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps ECO
(NO MELÓ)

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

**GALL DE SANT PERE AMB
SALSETA DE VERDURES**
amb tomàquet i olives

Fruita del temps ECO (NO
MELÓ)

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

**POLLASTRE GUISAT
AL ROMANÍ** amb
enciam ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO
(NO MELÓ)

PÈSOLS AMB PATATA

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb tomàquet i
olives

Fruita del temps ECO
(NO MELÓ)

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Fruita del temps (NO
MELÓ)

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb
verdures i cous cous

Fruita del temps (NO
MELÓ)

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps (NO
MELÓ)

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT**
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) **AMB
DAUS DE POLLASTRE**
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps (NO MELÓ)

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

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

LLUÇ AL FORN amb
salsa de tomàquet i
herbes provençals

Fruita del temps ECO (NO
MELÓ)

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

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps ECO
(NO MELÓ)

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps ECO
(NO MELÓ)

FESTIU

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

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

Fruita del temps (NO
MELÓ)

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps (NO
MELÓ)

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

Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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 és 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

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



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE OU CRU +
CACAUET+ NOUS

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBREDEL 14 AL 18 DE
SETEMBREDEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM DE
VACANCES!****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombrelogurt natural sense
sucre**CREMA DE
PASTANAGA** (pastanaga,
nap, porro, patata)**FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** amb toc d'all i oli
casolà amb enciam **ECO** i
oliveslogurt natural sense
sucre**CREMA DE MONGETA
SECA ECO** (carbassó,
porro, ceba, patata)**PANINI MARGARIDA
CASOLANA** amb enciam
ECO i blat de morologurt natural sense
sucreVisca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET****NUGGETS DE
POLLASTRE** amb
enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO****PASTA INTEGRAL AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES** amb
tomàquet i olivesFruita del temps **ECO****AMANIDA CAMPEROLA**
(patata, ceba, tomàquet,
olives, ou dur)**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO****PÈSOLS AMB PATATA****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb tomàquet i
olivesFruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA****DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb
verdures i cous cous

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÓS**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÓS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT**
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) **AMB
DAUS DE POLLASTRE**
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIJOUS

**EMPEDRAT DE
MONGETES
BLANQUES ECO**
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)**LLUÇ AL FORN** amb
salsa de tomàquet i
herbes provençalsFruita del temps **ECO****AMANIDA D'ARRÓS
ECO** (pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)Fruita del temps **ECO****ARRÓS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga i blat de moro)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb tomàquet i blat de
moroFruita del temps **ECO**

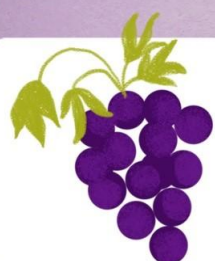
DIVENDRES

FESTIU**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i blat
de moro

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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 és **PA 6 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

SENSE FESOLS

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBREDEL 14 AL 18 DE
SETEMBREDEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM DE
VACANCES!****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombrelogurt natural sense
sucre**CREMA DE
PASTANAGA** (pastanaga,
nap, porro, patata)**FIDEUÀ BLANCA DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** amb toc d'all i oli
casolà amb enciam **ECO** i
oliveslogurt natural sense
sucre**CREMA DE VERDURES**
(carbassó, porro, ceba,
patata)**TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam **ECO** i blat de
morologurt natural sense
sucreVisca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET****POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO****PASTA BLANCA AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES** amb
tomàquet i olivesFruita del temps **ECO****AMANIDA CAMPEROLA**
(patata, ceba, tomàquet,
olives, ou dur)**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO****BRÒQUIL AMB PATATA****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb tomàquet i
olivesFruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb
verdures i **arròs**

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT**
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet) **AMB DAUS
DE POLLASTRE** amb
guarnició d'amanida

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIJOUS

**EMPEDRAT DE
PATATA** (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre)**LLUÇ AL FORN** amb
salsa de tomàquet i
herbes provençalsFruita del temps **ECO****AMANIDA D'ARRÒS
ECO** (pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)Fruita del temps **ECO****ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pastanaga i
blat de moro)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb tomàquet i blat de
moroFruita del temps **ECO**

DIVENDRES

FESTIU**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i blat
de moro

Fruita del temps

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**
(s/pèsols, s/mongeta
tendra)**LLOM AL FORN** amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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 **PA ESPECIAL (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

TenoCuina i lleure
de proximitat

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

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM DE
VACANCES!**

**ARRÒS AMB
XAMPINYONS I CEBA**

TRUITA A LA
FRANCESA amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombre

IOGURT DE SOJA

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

**FIDEUÀ (S/GLUTEN) DE
VERDURES**
(S/TOMÀQUET), SÍPIA I
GAMBES (s/toc d'all i oli
casolà) amb enciam **ECO** i
olives

IOGURT DE SOJA

**CREMA DE MONGETA
SECA **ECO**** (carbassó,
porro, ceba, patata)

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

IOGURT DE SOJA

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**ARRÒS AMB
PASTANAGA I BLAT
DE MORO**

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

Fruita del temps **ECO**

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

**GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES**
(S/TOMÀQUET) amb
enciam i olives

Fruita del temps **ECO**

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

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam i olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

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

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb
verdures
(S/TOMÀQUET) i arròs

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**MONGETES
BLANQUES **ECO**
SALTADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL
SALTAT AMB**

VERDURES DE L'HORT
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, pèsols) **AMB DAUS DE
POLLASTRE** amb
guarnició d'amanida
(S/TOMÀQUET)

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIJOUS

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

LLUÇ AL FORN amb
salsa de porro i
pastanaga i herbes
provençals

Fruita del temps **ECO**

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

**CIGRONS SALTATS
AMB PEBRE I CEBA**

Fruita del temps **ECO**

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

FESTIU

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

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

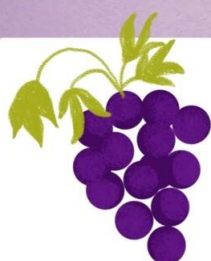
Fruita del temps

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES
(S/TOMÀQUET)**

LLOM AL FORN amb llit
de carbassó i porro

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: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**no llenties**), arròs, 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**.
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 FARINES REFINADES
+ LÀCTICS + SUCRE +
ALBERGÍNIA + TOMÀQUET**

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM DE
VACANCES!**

**ARRÒS AMB
XAMPINYONS I CEBA**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombre

IOGURT DE SOJA

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

**ARRÒS AMB VERDURES
(S/TOMÀQUET), SÍPIA I
GAMBES (s/toc d'all i oli
casolà)** amb enciam **ECO** i
olives

IOGURT DE SOJA

**CREMA DE MONGETA
SECA **ECO**** (carbassó,
porro, ceba, patata)

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

IOGURT DE SOJA

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**ARRÒS AMB
PASTANAGA I BLAT
DE MORO**

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

Fruita del temps **ECO**

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES
(S/TOMÀQUET)** amb
enciam i olives

Fruita del temps **ECO**

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

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

LLUÇ AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

**ARRÒS SALTAT AMB
DAUS DE POLLASTRE I
VERDURES**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb
verdures
(S/TOMÀQUET) i arròs

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**MONGETES
BLANQUES **ECO**
SALTADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL
SALTAT AMB
VERDURES DE L'HORT**
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, pèsols) **AMB DAUS DE
POLLASTRE** amb
guarnició d'amanida
(S/TOMÀQUET)

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIJOUS

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

LLUÇ AL FORN amb
salsa de porro i
pastanaga i herbes
provençals

Fruita del temps **ECO**

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

**CIGRONS SALTATS
AMB PEBRE I CEBA**

Fruita del temps **ECO**

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

FESTIU

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

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

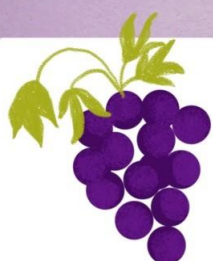
Fruita del temps

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES
(S/TOMÀQUET)**

LLOM AL FORN amb llit
de carbassó i porro

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: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**no llenties**), arròs, 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**.
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 I SIMILAR

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBREDEL 14 AL 18 DE
SETEMBREDEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM
DE
VACANCES!****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombrelogurt natural sense
sucre**CREMA DE
PASTANAGA** (pastanaga,
nap, porro, patata)**FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** amb toc d'all i oli
casolà amb enciam **ECO** i
oliveslogurt natural sense
sucre**CREMA DE MONGETA
SECA ECO** (carbassó,
porro, ceba, patata)**PIZZA MARGARIDA
CASOLANA** amb enciam
ECO i blat de morologurt natural sense
sucreVisca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET****NUGGETS DE
POLLASTRE** amb
enciam **ECO** i olivesFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)**PASTA INTEGRAL AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES** amb
tomàquet i olivesFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)**AMANIDA CAMPEROLA**
(patata, ceba, tomàquet,
olives, ou dur)**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i pastanagaFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)**PÈSOLS AMB PATATA****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb tomàquet i
olivesFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)

DIMECRES

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**Fruita del temps (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)**MONGETA TENDRA
AMB PATATA****DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb
verdures i cous cousFruita del temps (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL**Fruita del temps (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT**
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) **AMB
DAUS DE POLLASTRE**
amb guarnició d'amanidaFruita del temps (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

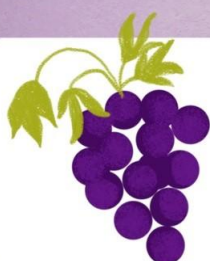
DIJOUS

**EMPEDRAT DE
MONGETES
BLANQUES ECO**
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)**LLUÇ AL FORN** amb
salsa de tomàquet i
herbes provençalsFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)**AMANIDA D'ARRÒS
ECO** (pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)Fruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)**ARRÒS ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga i blat de moro)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb tomàquet i blat de
moroFruita del temps **ECO** (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)

DIVENDRES

FESTIU**CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS**
(carbassó, coliflor, nap, porro
i patata)**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i blat
de moroFruita del temps (NO
PRÉSSEC NI SIMILARS)**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i cebaFruita 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: poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.**Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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 i tonyina.*

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



TAGAMANENT

SENSE PERA

Setembre



DILLUNS

DEL 7 AL 11 DE SETEMBRE

TORNEM DE VACANCES!

DEL 14 AL 18 DE SETEMBRE

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb lilit d'enciam **ECO** i cogombre

logurt natural sense sucre

DEL 21 AL 25 DE SETEMBRE

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

FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES, SÍPIA I GAMBES amb toc d'all i oli casolà amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense sucre

28 AL 30 DE SETEMBRE

CREMA DE MONGETA SECA ECO (carbassó, porro, ceba, patata)

PIZZA MARGARIDA CASOLANA amb enciam **ECO** i blat de moro

logurt natural sense sucre

Visca l'espai del migdia! Aprenem i juguem en harmonia

DIMARTS

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

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

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

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

GALL DE SANT PERE AMB SALSETA DE VERDURES amb tomàquet i olives

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

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

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb enciam **ECO** i pastanaga

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

PÈSOLS AMB PATATA

LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb tomàquet i olives

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

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA (porro, patata, emulsió d'oli d'oliva)

PASTA ECO AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE

Fruita del temps (NO PERA)

MONGETA TENDRA AMB PATATA

DAUS DE PORC ESTOFATS amb verdures i cous cous

Fruita del temps (NO PERA)

BRÒQUIL AMB PASTANAGA GRATINAT

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps (NO PERA)

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet, pèsols) **AMB DAUS DE POLLASTRE** amb guarnició d'amanida

Fruita del temps (NO PERA)

Voleu descobrir nous sabors? Àpats saborosos i saludables!

DIJOUS

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

LLUÇ AL FORN amb salsa de tomàquet i herbes provençals

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

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

CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet, ceba)

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

ARRÒS ECO TRES COLORS (pèsols, pastanaga i blat de moro)

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet i blat de moro

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

DIVENDRES

FESTIU

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

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

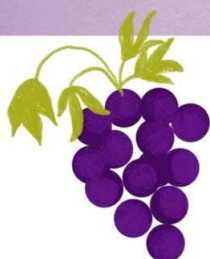
Fruita del temps (NO PERA)

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

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: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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.
@Teno_menjadors @tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

DIABÈTIC TIPUS I

TAGAMANENT

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

TORNEM DE VACANCES!

ARRÓS (80g=2R) AMB
SALSA DE TOMÀQUET

NUGGETS DE POLLASTRE
(3 ut=1R) amb enciam ECO i
olives + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata 25g=0,5R,
emulsió d'oli d'oliva)

PASTA ECO (100g=2R)
AMB BOLONYESA DE
POLLASTRE I FORMATGE
+ pa integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

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

LLUÇ AL FORN amb salsa
de tomàquet i herbes
provençals + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

FESTIU

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb llit d'enciam ECO i
cogombre + pa integral
(12g=0,5R)

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

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

GALL DE SANT PERE AMB
SALSETA DE VERDURES
amb tomàquet i olives + pa
blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

MONGETA TENDRA AMB
PATATA (100g=2R)

DAUS DE PORC ESTOFATS
amb verdures i cous cous
(34g=0,5R) + pa integral
(12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

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

CIGRONS (160g plat=2R)
A LA CATALANA (sofregit
de tomàquet, ceba) (160g
plat=2R) + 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)

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

Fruita del temps (1R)

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

FIDEUÀ INTEGRAL
(100g=2R) DE VERDURES,
SÍPIA I GAMBES amb toc
d'all i oli casolà amb enciam
ECO i olives + pa integral
(12g=0,5R)

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

AMANIDA CAMPEROLA
(patata 100g=2R, ceba,
tomàquet, olives, ou dur)

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam ECO i
pastanaga + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINAT

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

Fruita del temps (1R)

ARRÓS ECO TRES COLORS
(pèsols, pastanaga i blat de
moro) (100g=2R)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de moro
+ pa blanc (10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

CIGRONS (160g plat=2R)
ESTOFATS AMB
VERDURES

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

Fruita del temps (1R)

CREMA DE MONGETA SECA
ECO (100g=2R) (carbassó,
porro, ceba, patata)

PIZZA MARGARIDA
CASOLANA (120g ració=3R)
amb enciam ECO i blat de
moro + SENSE PA

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

PÈSOLS (73g=0,5R) AMB
PATATA (100g=2R)

LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ
(pa ratllat 8g=0,5R) amb
tomàquet i olives + pa blanc
(10g=0,5R)

Fruita del temps ECO (1R)

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÓS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB VERDURES
DE L'HORT (ceba, pebrot
verd i vermell, all, tomàquet,
pèsols) AMB DAUS DE
POLLASTRE (100g plat=2R)
amb guarnició d'amanida + pa
integral (12g=0,5R)

Fruita del temps (1R)

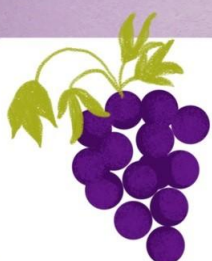
****ES PESARÀ un cop
cuïts l'arròs, la pasta,
la patata i els llegums**

POSTRES, 1R equival a:

50g fruites sense pell:
plàtan, raïm
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,

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!



Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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

OVOLACTOVEGETARIÀ

Setembre



DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM DE
VACANCES!**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombre

logurt natural sense
sucre

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

**FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES I DAUS D'OU
DUR** amb toc d'all i oli
casolà amb enciam **ECO** i
olives

logurt natural sense
sucre

**CREMA DE MONGETA
SECA ECO** (carbassó,
porro, ceba, patata)

**PIZZA MARGARIDA
CASOLANA** amb enciam
ECO i blat de moro

logurt natural sense
sucre

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps **ECO**

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

**REMENAT D'OU AMB
VERDURES** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

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

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

LLENTIES SALTADES
amb verdures i cous cous

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT**
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) **AMB
DAUS D'OU DUR** amb
guarnició d'amanida

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIJOUS

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

OUS DURS amb salsa
de tomàquet i herbes
provençals

Fruita del temps **ECO**

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

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps **ECO**

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

FESTIU

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

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

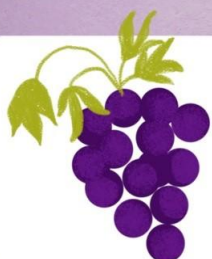
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**CIGRONS ESTOFATS
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: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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

**SENSE GLUTEN + PLV
+ NO CARN**

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM DE
VACANCES!**

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

TRUITA A LA
FRANCESA amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombre

IOGURT DE SOJA

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

**FIDEUÀ (S/GLUTEN) DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** (s/toc d'all i oli
casolà) amb enciam **ECO** i
olives

IOGURT DE SOJA

**CREMA DE MONGETA
SECA **ECO**** (carbassó,
porro, ceba, patata)

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

IOGURT DE SOJA

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps **ECO**

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

**GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

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

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

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

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**DAUS DE *PEIX BLANC
ESTOFATS** amb
verdures i arròs

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

CIGRONS **ECO
ESTOFATS AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT**
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) **AMB
DAUS D'OU DUR** amb
guarnició d'amanida

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIJOUS

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

LLUÇ AL FORN amb
salsa de tomàquet i
herbes provençals

Fruita del temps **ECO**

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

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps **ECO**

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

FESTIU

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

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

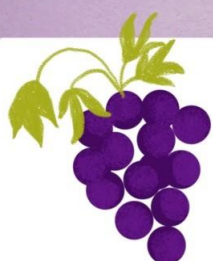
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

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: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**no llients**), arròs, enciam i dos cops per setmana la fruita. Els dilluns es serveix **IOGURT 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

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

TORNEM DE VACANCES!

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA A LA
FRANCESA amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombre

logurt natural sense
sucre

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

FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES amb toc d'all i oli
casolà amb enciam **ECO** i
olives

logurt natural sense
sucre

CREMA DE MONGETA
SECA **ECO** (carbassó,
porro, ceba, patata)

PIZZA MARGARIDA
CASOLANA amb enciam
ECO i blat de moro

logurt natural sense
sucre

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

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

Fruita del temps **ECO**

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

GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES amb
tomàquet i olives

Fruita del temps **ECO**

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

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

PÈSOLS AMB PATATA

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb tomàquet i
olives

Fruita del temps **ECO**

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

DAUS DE PORC
ESTOFATS amb
verdures i cous cous

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT

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

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) AMB
DAUS DE POLLASTRE
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

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

LLUÇ AL FORN amb
salsa de tomàquet i
herbes provençals

Fruita del temps **ECO**

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

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps **ECO**

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps **ECO**

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

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

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

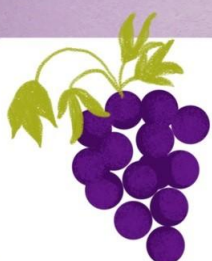
Fruita del temps

FESTIU

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

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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, tonyina, etc.

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



SENSE LACTOSA

TAGAMANENT

Setembre



DILLUNS

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

**TORNEM DE
VACANCES!**

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam **ECO** i
cogombre

IOGURT VEGETAL

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

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

**FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** (s/toc d'all i oli
casolà) amb enciam **ECO** i
olives

IOGURT VEGETAL

28 AL 30 DE
SETEMBRE

**CREMA DE MONGETA
SECA ECO** (carbassó,
porro, ceba, patata)

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

IOGURT VEGETAL

Visca
l'espai del
migdia!
Aprenem
i juguem
en
harmonia

DIMARTS

**ARRÒS AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps ECO

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

**GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

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

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam
ECO i pastanaga

Fruita del temps ECO

PÈSOLS AMB PATATA

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb tomàquet i
olives

Fruita del temps ECO

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb
verdures i cous cous

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS INTEGRAL A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT**
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) **AMB
DAUS DE POLLASTRE**
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

DIJOUS

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

LLUÇ AL FORN amb
salsà de tomàquet i
herbes provençals

Fruita del temps ECO

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

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps ECO

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps ECO

DIVENDRES

FESTIU

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

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

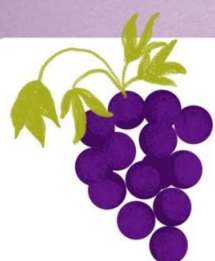
Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsà de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

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



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, 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 VEGETAL**. 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/LÀCTICS)**.
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

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