

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****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

VICHYSOISE 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

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)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb tomàquet i blat de
moroFruita del temps **ECO**Voleu
descobrir
nous
sabors?
Àpats
saborosos i
saludables!

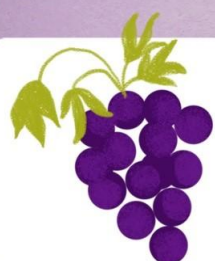
DIVENDRES

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

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

Fruita del temps



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

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida.
Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carx

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de Formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb Llentilles, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lentilles amb ceba, pastanaga amb amanida de Formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.