SENSE CARN

	DEL 1 AL 4 D´OCTUBRE	DEL7 AL 11 D´OCTUBRE	DEL 14 AL 18 D´OCTUBRE	DEL 21 AL 25 D´OCTUBRE	DEL 28 AL 31 D´OCTUBRE
DILLUNS		CREMA DE CARBASSÓ OUS A LA CATALANA amb enciam i blat de moro Iogurt	MONGETA VERDA AMB PATATA CROQUETES VEGETALS amb enciam i cogombre Iogurt	ARRÒS AMB VERDURES I XAMPINYONS TRUITA DE FORMATGE amb enciam i tomàquet Iogurt	ESPIRALS AL PESTO SEITONS EN TEMPURA amb enciam i tomàquet Iogurt
DIMARTS	AMANIDA COMPLETA (tomàquet, enciam, olives, cogombre i blat de moro) LLENTIES AMB VERDURES Fruita del temps	ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX AL FORN amb salsa de verduretes Fruita del temps	CREMA DE VERDURES PEIX PLANXA (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE amb enciam i pastanaga Fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE amb enciam i pastanaga Fruita del temps
DIMECRES	VERDURA TRICOLOR (pastanaga, pèsols i coliflor) PEIX PLANXA amb puré de patata casolà Fruita del temps	COLIFLOR AMB BEIXAMEL PEIX AL FORN amb enciam i tomàquet Fruita del temps	CIGRONS AMB ESPINACS TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i enciam Fruita del temps	SOPA DE VERDURES AMB PISTONS BACALLÀ AMB TOMÀQUET amb motlle d'arròs Fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES PEIX AL FORN amb enciam i olives Fruita del temps
DIJOUS	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES(ceba, carabassó, tomàquet, pebrot verd) BACALLÀ AL FORN amb enciam i pastanaga Fruita del temps	SOPA DE VERDURES AMB PISTONS LLENGUADINA ARREBOSSADA CASOLANA amb enciam i blat de moro Fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES PEIX PLANXA Fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ PEIX AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA Fruita del temps	TASTET XIPS DE XIRIVIA CREMA DE CARBASSA PEIX A LA PLANXA amb mongetes seques saltades POSTRES DE TARDOR
DIVENDRES	TRINXAT DE COL I PATATES PEIX GUISAT AL ROMANÍ amb carbassó arrebossat Iogurt	MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES TRUITA AL FRANCESA XAMPINYONS I CEBA Iogurt	TALLARINES AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN amb enciam i blat de moro Iogurt	BROCOLI AMB PATATA PEIX AMB FINES HERBES amb enciam i olives Iogurt	

Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% les llegums, l'arròs, i la pasta.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Teno
Cuina i lleure de proximitat

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

SENSE CRUSTACIS

	DEL 1 AL 4 D´OCTUBRE	DEL7 AL 11 D´OCTUBRE	DEL 14 AL 18 D´OCTUBRE	DEL 21 AL 25 D´OCTUBRE	DEL 28 AL 31 D´OCTUBRE
DILLUNS		CREMA DE CARBASSÓ OUS A LA CATALANA amb enciam i blat de moro Iogurt	MONGETA VERDA AMB PATATA POLLASTRE ARREBOSSAT amb enciam i cogombre Iogurt	ARRÒS AMB VERDURES I XAMPINYONS TRUITA DE PERNIL* amb enciam i tomàquet Iogurt	ESPIRALS AL PESTO* PEIX ARREBOSSAT amb enciam i tomàquet Iogurt
DIMARTS	AMANIDA COMPLETA (tomàquet, enciam, olives, cogombre i blat de moro) LLENTIES A LA RIOJANA* Fruita del temps	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLOM ESTOFAT amb salsa de verduretes Fruita del temps	CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES* MIXTES A LA JARDINERA (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL* HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE* amb enciam i pastanaga Fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE amb enciam i pastanaga Fruita del temps
DIMECRES	VERDURA TRICOLOR (pastanaga, pèsols i coliflor) SALSITXES DE PORC* amb puré de patata casolà Fruita del temps	COLIFLOR AMB BEIXAMEL POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet Fruita del temps	CIGRONS AMB ESPINACS TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i enciam Fruita del temps	SOPA DE BROU D´AU AMB PISTONS BACALLÀ AMB TOMÀQUET amb motlle d'arròs Fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives Fruita del temps
DIJOUS	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES(ceba, carabassó, tomàquet, pebrot verd) BACALLÀ AL FORN amb enciam i pastanaga Fruita del temps	SOPA DE BROU D´AU AMB ESTRELLETES LLENGUADINA ARREBOSSADA CASOLANA amb enciam i blat de moro Fruita del temps	ARRÒS DE MUNTANYA (costella, ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell, all pèsols) GALL D´INDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA Fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I PASTANAGA Fruita del temps	TASTET XIPS DE XIRIVIA CREMA DE CARBASSA BOTIFARRA* A LA PLANXA amb mongetes seques saltades POSTRES DE TARDOR*
DIVENDRES	TRINXAT DE COL I PATATES POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb carbassó arrebossat Iogurt	MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES DAUS DE GALL D'INDI SALTATS AMB XAMPINYONS I CEBA Iogurt	TALLARINES AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN amb enciam i blat de moro Iogurt	BROCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB FINES HERBES amb enciam i olives Iogurt	

***ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI CRUSTACIS

Teno
Cuina i lleure de proximitat

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

SENSE FRUITS SECS

	DEL 1 AL 4 D´OCTUBRE	DEL7 AL 11 D´OCTUBRE	DEL 14 AL 18 D´OCTUBRE	DEL 21 AL 25 D´OCTUBRE	DEL 28 AL 31 D´OCTUBRE
DILLUNS		CREMA DE CARBASSÓ OUS A LA CATALANA amb enciam i blat de moro Iogurt	MONGETA VERDA AMB PATATA POLLASTRE PLANXA amb enciam i cogombre Iogurt	ARRÒS AMB VERDURES I XAMPINYONS TRUITA DE PERNIL* amb enciam i tomàquet Iogurt	ESPIRALS OLI I ORENGA PEIX PLANXA amb enciam i tomàquet Iogurt
DIMARTS	AMANIDA COMPLETA (tomàquet, enciam, olives, cogombre i blat de moro) LLENTIES AMB VERDURES Fruita del temps	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLOM ESTOFAT amb salsa de verduretes Fruita del temps	CREMA DE VERDURES LLOM A LA JARDINERA (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL* PEIX PLANXA amb enciam i pastanaga Fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE amb enciam i pastanaga Fruita del temps
DIMECRES	VERDURA TRICOLOR (pastanaga, pèsols i coliflor) LLOM PLANXA amb puré de patata casolà Fruita del temps	COLIFLOR AMB BEIXAMEL S/FRUITS SECS POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet Fruita del temps	CIGRONS AMB ESPINACS TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i enciam Fruita del temps	SOPA DE BROU D´AU AMB PISTONS BACALLÀ AMB TOMÀQUET amb motlle d'arròs Fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives Fruita del temps
DIJOUS	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES(ceba, carabassó, tomàquet, pebrot verd) BACALLÀ AL FORN amb enciam i pastanaga Fruita del temps	SOPA DE BROU D´AU AMB ESTRELLETES LLENGUADINA PLANXA amb enciam i blat de moro Fruita del temps	ARRÒS DE MUNTANYA (costella, ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell, all pèsols) GALL D´INDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA Fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I PASTANAGA Fruita del temps	TASTET XIPS DE XIRIVIA CREMA DE CARBASSA LLOM PLANXA amb mongetes seques saltades Fruita del temps
DIVENDRES	TRINXAT DE COL I PATATES POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb carbassó arrebossat Iogurt	MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES DAUS DE GALL D'INDI SALTATS AMB XAMPINYONS I CEBA Iogurt	TALLARINES AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN amb enciam i blat de moro Iogurt	BROCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB FINES HERBES amb enciam i olives Iogurt	

**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI FRUITS SECS

Teno
Cuina i lleure de proximitat

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

SENSE GLUTEN

	DEL 1 AL 4 D´OCTUBRE	DEL7 AL 11 D´OCTUBRE	DEL 14 AL 18 D´OCTUBRE	DEL 21 AL 25 D´OCTUBRE	DEL 28 AL 31 D´OCTUBRE
DILLUNS		CREMA DE CARBASSÓ OUS A LA CATALANA amb enciam i blat de moro Iogurt	MONGETA VERDA AMB PATATA CROQUETES DE POLLASTRE S/GLUTEN amb enciam i cogombre Iogurt	ARRÒS AMB VERDURES I XAMPINYONS TRUITA DE PERNIL S/GLUTEN amb enciam i tomàquet Iogurt	ESPIRALS S/GLUTEN AMB OLI I ORENGA PEIX ARREBOSSAT S/GLUTEN amb enciam i tomàquet Iogurt
DIMARTS	AMANIDA COMPLETA (tomàquet, enciam, olives, cogombre i blat de moro) LLENTIES* A LA RIOJANA S/GLUTEN Fruita del temps	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLOM ESTOFAT S/GLUTEN amb salsa de verduretes Fruita del temps	CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES S/GLUTEN MIXTES A LA JARDINERA (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL S/GLUTEN PEIX PLANXA amb enciam i pastanaga Fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE amb enciam i pastanaga Fruita del temps
DIMECRES	VERDURA TRICOLOR (pastanaga, pèsols i coliflor) SALSITXES DE PORC S/GLUTEN amb puré de patata casolà Fruita del temps	COLIFLOR AMB BEIXAMEL S/GLUTEN POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet Fruita del temps	CIGRONS AMB ESPINACS TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i enciam Fruita del temps	SOPA DE BROU D´AU AMB PISTONS S/GLUTEN BACALLÀ AMB TOMÀQUET amb motlle d'arròs Fruita del temps	LLENTIES* ESTOFADES AMB VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives Fruita del temps
DIJOUS	MACARRONS S/GLUTEN AMB SOFREGIT DE VERDURES(ceba, carabassó, tomàquet, pebrot verd) BACALLÀ AL FORN amb enciam i pastanaga Fruita del temps	SOPA DE BROU D´AU AMB ESTRELLETES S/GLUTEN LLENGUADINA ARREBOSSADA S/GLUTEN CASOLANA amb enciam i blat de moro Fruita del temps	ARRÒS DE MUNTANYA (costella, ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell, all pèsols) GALL D´INDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA Fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE VEDELLA S/GLUTEN AMB PATATA I PASTANAGA Fruita del temps	TASTET XIPS DE XIRIVIA CREMA DE CARBASSA BOTIFARRA S/GLUTEN A LA PLANXA amb mongetes seques saltades POSTRES DE TARDOR S/GLUTEN
DIVENDRES	TRINXAT DE COL I PATATES POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb carbassó arrebossat S/GLUTEN Iogurt	MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES DAUS DE GALL D'INDI SALTATS AMB XAMPINYONS I CEBA Iogurt	TALLARINES S/GLUTEN AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN amb enciam i blat de moro Iogurt	BROCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB FINES HERBES amb enciam i olives Iogurt	

***ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI GLUTEN

Teno
Cuina i lleure de proximitat

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

SENSE PORC

	DEL 1 AL 4 D´OCTUBRE	DEL7 AL 11 D´OCTUBRE	DEL 14 AL 18 D´OCTUBRE	DEL 21 AL 25 D´OCTUBRE	DEL 28 AL 31 D´OCTUBRE
DILLUNS		CREMA DE CARBASSÓ OUS A LA CATALANA amb enciam i blat de moro Iogurt	MONGETA VERDA AMB PATATA CROQUETES DE POLLASTRE amb enciam i cogombre Iogurt	ARRÒS AMB VERDURES I XAMPINYONS TRUITA DE FORMATGE amb enciam i tomàquet Iogurt	ESPIRALS AL PESTO SEITONS EN TEMPURA amb enciam i tomàquet Iogurt
DIMARTS	AMANIDA COMPLETA (tomàquet, enciam, olives, cogombre i blat de moro) LLENTIES AMB VERDURES Fruita del temps	ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX AL FORN amb salsa de verduretes Fruita del temps	CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE amb enciam i pastanaga Fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE amb enciam i pastanaga Fruita del temps
DIMECRES	VERDURA TRICOLOR (pastanaga, pèsols i coliflor) SALSITXES D'AU amb puré de patata casolà Fruita del temps	COLIFLOR AMB BEIXAMEL POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet Fruita del temps	CIGRONS AMB ESPINACS TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i enciam Fruita del temps	SOPA DE BROU D´AU AMB PISTONS BACALLÀ AMB TOMÀQUET amb motlle d'arròs Fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives Fruita del temps
DIJOUS	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES(ceba, carabassó, tomàquet, pebrot verd) BACALLÀ AL FORN amb enciam i pastanaga Fruita del temps	SOPA DE BROU D´AU AMB ESTRELLETES LLENGUADINA ARREBOSSADA CASOLANA amb enciam i blat de moro Fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES GALL D´INDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA Fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I PASTANAGA Fruita del temps	TASTET XIPS DE XIRIVIA CREMA DE CARBASSA SALSITXES D'AU A LA PLANXA amb mongetes seques saltades POSTRES DE TARDOR
DIVENDRES	TRINXAT DE COL I PATATES POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb carbassó arrebossat Iogurt	MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES DAUS DE GALL D'INDI SALTATS AMB XAMPINYONS I CEBA Iogurt	TALLARINES AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN amb enciam i blat de moro Iogurt	BROCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB FINES HERBES amb enciam i olives Iogurt	

Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% les llegums, l'arròs, i la pasta.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Teno
Cuina i lleure de proximitat

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186