



DEL 1 AL 5
D'ABRIL

DEL 8 AL 12
D'ABRIL

DEL 15 AL 19
D'ABRIL

DEL 22 AL 26
D'ABRIL

DEL 29 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA SANTA

**CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS**

TRUITA DE PATATA
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

**ESPINACS AMB
PATATA**

**WOK DE PORC AMB
VERDURES I ARROS**

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL**

**TRUITA DE PERNIL
DOLÇ** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

**FIDEUÀ AMB VERDURES
I MUSCLOS**

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

DIMARTS

**PASTA INTEGRAL A
LA NAPOLITANA** (amb
formatge)

**CROQUETES DE
BACALLÀ** amb enciam i
remolatxa

logurt natural sense
sucre

PASTA AL PESTO
(sense pinyons)

**DAUS DE POLLASTRE
ROSTIT** amb enciam i blat
de moro

logurt natural sense sucre

TASTET:
CRISPETES DE CIGRÓ
**CREMA DE CARBASSÓ I
PORRO**

**GALL DINDI
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb tomàquet i formatge
fresc

logurt natural sense
sucre

**MENÚ LITERARI DE
SANT JORDI**
**SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRES**

PERNILETS DE DRAC
amb suc de pètals de rosa

GELATINA ROSA

**CREMA DE PASTANAGA
I CARBASSA**

**CIGRONS AMB
ESPINACS**

logurt natural sense sucre

DIMECRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**MANDONGUILLES AMB
SÍPIA** amb salsa de
tomàquet i cous cous

Fruita del temps

**LLENTIES A LA
RIOJANA**

TRUITA DE FORMATGE
Amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I
PORRO AMB CROSTONS**

**MACARRONS
BOLONYESA DE
POLLASTRE** (tomàquet,
ceba i pollastre) i amanida

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA AL CURRY
(ceba, nata, curry)

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

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

***PEIX A L'ALLET**
amb enciam, pastanaga
ratllada i formatge fresc

Fruita del temps

ARRÒS A LA MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

***PEIX AMB ALL I
JULIVERT AL FORN**
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

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

Fruita del temps

DIVENDRES

**CREMA DE
MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

**POLLASTRE AMB
SALSA XIRIVIA I
PASTANAGA**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb patata al
caliu

Fruita del temps

**PASTA AMB
CARBONARA VEGETAL**
(amb xampinyons i
formatge)

**PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
AMB VERDURES**

GALL DINDI AL FORN
amb salsa de poma

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses i la fruita.

Es serveix **iogurt natural sense sucre**. I peix i els ous seran frescos garantint el protocol de seguretat alimentària i una temperatura >75°C el centre de l'aliment. Als alumnes fins a 2º de primària se'ls oferirà cada dia per berenar fruita i els dimecres pa amb xocolata negra.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana



@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*

Carh

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*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-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 lletíes, 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 lletíes 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.

OVOLACTOVEGETARIÀ

Abril

NABÍ

DEL 1 AL 5
D'ABRIL

DEL 8 AL 12
D'ABRIL

DEL 15 AL 19
D'ABRIL

DEL 22 AL 26
D'ABRIL

DEL 29 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA SANTA

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS

TRUITA DE PATATA
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

ESPINACS AMB
PATATA

**WOK DE SEITÀ AMB
VERDURES I ARROS**

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FIDEUÀ AMB VERDURES
I **S/MUSCLOS**

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA INTEGRAL A
LA NAPOLITANA (amb
formatge)

**CROQUETES
VEGETAL** amb enciam i
remolatxa

logurt natural sense
sucre

PASTA AL PESTO
(sense pinyons)

SEITÀ ROSTIT
amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

**TASTET:
CRISPETES DE CIGRÓ
CREMA DE CARBASSÓ I
PORRO**

PÈSOLS AMB PATATA
amb tomàquet i formatge
fresc

logurt natural sense
sucre

**MENÚ LITERARI DE
SANT JORDI
SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
LLETRES**

TOFU amb suc de pètals
de rosa

GELATINA ROSA

CREMA DE PASTANAGA
I CARBASSA

CIGRONS AMB
ESPINACS

logurt natural sense sucre

DIMECRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

OUS DURS amb salsa de
tomàquet i cous cous

Fruita del temps

LLENTIES A LA
RIOJANA

TRUITA DE FORMATGE
Amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ I
PORRO AMB CROSTONS

MACARRONS
BOLONYESA DE
LLENTIES (tomàquet,
ceba i **llenties**) i amanida

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA AL CURRY
(ceba, nata, curry)

TRUITA A LA
FRANCESA amb
enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

TOFU A L'ALLET
amb enciam, pastanaga
ratllada i formatge fresc

Fruita del temps

ARRÒS A LA MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

**TOFU AMB ALL I
JULIVERT AL FORN**
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

DIVENDRES

CREMA DE
MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

**TOFU AMB SALSA
XIRIVIA I PASTANAGA**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA AMB
PATATA**

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

Fruita del temps

PASTA AMB
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
formatge)

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

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
AMB VERDURES

SEITÀ AL FORN amb
salsa de poma

Fruita del temps



Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses i la fruita.

Es serveix **iogurt natural sense sucre**. I peix i els **ous** seran frescos garantint el protocol de seguretat alimentària i una temperatura >75°C el centre de l'aliment.. Als alumnes fins a 2º de primària se'ls oferirà cada dia per berenar fruita i els dimecres pa amb xocolata negra.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

NABÍ

Abril

SENSE LACTOSA

DEL 1 AL 5
D'ABRIL

DEL 8 AL 12
D'ABRIL

DEL 15 AL 19
D'ABRIL

DEL 22 AL 26
D'ABRIL

DEL 29 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA SANTA

CREMA DE PASTANAGA
AMB *CROSTONS

TRUITA DE PATATA
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

ESPINACS AMB
PATATA

WOK DE PORC AMB
VERDURES I ARROS

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL **S/LACTOSA**

TRUITA DE *PERNIL
DOLÇ amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

FIDEUÀ AMB VERDURES
I MUSCLOS

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA INTEGRAL A
LA NAPOLITANA (amb
formatge **S/LACTOSA**)

**+PEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb enciam i
remolatxa

logurt natural
S/LACTOSA

PASTA AL PESTO
(sense pinyons)

DAUS DE POLLASTRE
ROSTIT amb enciam i blat
de moro

logurt natural
S/LACTOSA

TASTET:
CRISPETES DE CIGRÓ
CREMA DE CARBASSÓ I
PORRO

GALL DINDI
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit

logurt natural
S/LACTOSA

**MENÚ LITERARI DE
SANT JORDI**
SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRES

PERNILETS DE DRAC
amb suc de pètals de rosa

*GELATINA ROSA

CREMA DE PASTANAGA
I CARBASSA

CIGRONS AMB
ESPINACS

logurt natural
S/LACTOSA

DIMECRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

*MANDONGUILLES AMB
SÍPIA amb salsa de
tomàquet i cous cous

Fruita del temps

LLENTIES A LA
RIOJANA

TRUITA DE FORMATGE
S/LACTOSA amb enciam
i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ I
PORRO AMB
*CROSTONS

MACARRONS
BOLONYESA DE
POLLASTRE (tomàquet,
ceba i pollastre) i amanida

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA AL CURRY
(ceba, nata
S/LACTOSA, curry)

TRUITA A LA
FRANCESA amb
enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

*PEIX A L'ALLET
amb enciam, pastanaga
ratllada

Fruita del temps

ARRÒS A LA MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

*PEIX AMB ALL I
JULIVERT AL FORN
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

*PEIX AL FORN amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

DIVENDRES

CREMA DE
MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

POLLASTRE AMB SALS
XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb patata al
caliu

Fruita del temps

PASTA AMB
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
formatge **S/LACTOSA**)

PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
AMB VERDURES

GALL DINDI AL FORN
amb salsa de poma

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses i la fruita.

Es serveix **logurt natural sense LACTOSA**. I peix i els ous seran frescos garantint el protocol de seguretat alimentària i una temperatura >75°C el centre de l'aliment.. Als alumnes fins a 2º de primària se'ls oferirà cada dia per berenar fruita i els dimecres pa amb xocolata negra.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat