



Maig

DE L'1 AL 3 DE
MAIGDEL 6 AL 10 DE
MAIGDEL 13 AL 17 DE
MAIGDEL 20 AL 24 DE
MAIGDEL 27 AL 31 DE
MAIG

DILLUNS

FESTIU

**PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i blat de
morro

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

Fruita del temps

FESTIU

ARRÒS 3 COLORS
(Pèsols, pastanaga, blat
de moro)

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

**AMANIDA DE CIGRONS
AMB FORMATGE FRESC**

GALL DINDI AL FORN
Amb ceba confitada

logurt natural sense
sucre

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

logurt natural sense
sucre

ARRÒS MILANESA
(ceba, tomàquet i
pèsols)

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**CIGRONS A LA
CATALANA** (amb
sofregit de tomàquet
casolà i ceba)

logurt natural sense
sucre

DIMECRES

FESTIU

**BRÒQUIL AMB PATATA
GRATINADA**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

Fruita del temps

**MONGETA VERDA
SALTEJADA AMB
PERNIL**

**CANELONS DE CARN
CASOLANS** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
AMB TONYINA**
(tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT
amb patata dau i
pastanaga

logurt natural sense
sucre

**AMANIDA RUSSA
CASOLANA**

ESTOFAT DE VEDELLA
amb verdures

Fruita del temps

DIJOUS

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

***PEIX BLANC A LA
MARINERA**

Fruita del temps

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

***PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA** amb
tomàquet i cogombre

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
VERDURES** (ceba, all,
pebrot verd i vermell,
carbassó, pastanaga,
xampinyons, tomàquet,
pèsols)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb salsa verda

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB
BEIXAMEL GRATINADA**

**CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES**

Fruita del temps

FIDEUÀ DE VERDURES
(fideus, carbassó, ceba,
pastanaga, pebrot verd i
vermell)

***PEIX BLANC AL FORN
AMB JULIVERT** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

DIVENDRES

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**

**CUIXES DE POLLASTRE
MARINADES** amb
enciam i remolatxa

Fruita del temps

**VICHISSEYSE AMB
CROSTONS**
(patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT
amb patata panadera

Fruita del temps

FESTIU

PATATES VIUDES
(ceba, all, tomàquet,
pebrot vermell i verd,
pastanaga)

***PEIX BLANC
ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb enciam i
olives

Fruita del temps

**LLENTIES A LA
RIOJANA**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam i
cogombre

Fruita del temps

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

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, 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 beure 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.

NABÍ

Maig

OVOLACTOVEGETARIÀ

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

FESTIU

PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
LLENTIES ESTOFADES AMB MILL
Fruita del temps

FESTIU

ARRÓS 3 COLORS (Pèsols, pastanaga, blat de moro)
TRUITA DE FORMATGE amb enciam en juliana
Fruita del temps

DIMARTS

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

AMANIDA DE CIGRONS AMB FORMATGE FRESC
TOFU AL FORN Amb ceba confitada
iogurt natural sense sucre

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa
iogurt natural sense sucre

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)
TRUITA DE FORMATGE amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)
iogurt natural sense sucre

DIMECRES

FESTIU

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINADA
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA
CANELONS D'ESPINACS CASOLANS amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA S/TONYINA (tomàquet, olives, enciam)
SEITÀ ESTOFAT amb patata dau i pastanaga
iogurt natural sense sucre

AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/TONYINA)
ESTOFAT DE SEITÀ amb verdures
Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, **s/tonyina**)
TOFU AL FORN amb salsa de verdures
Fruita del temps

ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)
SEITÀ A LA DONOSTIARRA amb tomàquet i cogombre
Fruita del temps

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)
TOFU AL FORN amb salsa verda
Fruita del temps

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA
CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURES
Fruita del temps

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)
TOFU AL FORN AMB JULIVERT amb tomàquet i olives
Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÓS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

VICHISSOYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)
PÈSOLS SALTATS amb patata panadera
Fruita del temps

FESTIU

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i olives
Fruita del temps

MIENSTRA DE VERDURES
LLENTIES A LA RIOJANA (S/CARN) amb enciam i cogombre
Fruita del temps

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

Les **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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

Maig

SENSE LACTOSA

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

FESTIU

PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB **FORMATGE S/LACTOSA**

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

FESTIU

ARRÒS 3 COLORS (Pèsols, pastanaga, blat de moro)

TRUITA DE FORMATGE **S/LACTOSA** amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIMARTS

Es comprovarà que no contingui cap ingredient o traça de:

LACTOSA

AMANIDA DE CIGRONS AMB **FORMATGE FRESC S/LACTOSA**

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada

logurt natural **S/LACTOSA**

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

logurt natural **S/LACTOSA**

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)

logurt natural **S/LACTOSA**

DIMECRES

FESTIU

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINADA **S/LACTOSA**

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ***PERNIL**

PASTA AMB BOLONYESA MIXTA (formatge S/LACTOSA) amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI ESTOFAT amb patata dau i pastanaga

logurt natural **S/LACTOSA**

AMANIDA RUSSA CASOLANA (***maionesa**)

ESTOFAT DE VEDELLA amb verdures

Fruita del temps

DIJOUS

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

***PEIX BLANC A LA MARINERA**

Fruita del temps

ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)

***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa verda

Fruita del temps

COLIFLOR AMB BEIXAMEL **S/LACTOSA** GRATINADA **S/LACTOSA**

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

***PEIX BLANC AL FORN AMB JULIVERT** amb tomàquet i olives

Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, **nata S/LACTOSA**)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

Fruita del temps

FESTIU

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA (***XORIÇO**)

POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

Es **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Es aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegendes, 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



@leno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat