

# Octubre

DEL 3 AL 7  
D'OCTUBRE

DEL 10 AL 14  
D'OCTUBRE

DEL 17 AL 21  
D'OCTUBRE

DEL 24 AL 28  
D'OCTUBRE

31 D'OCTUBRE

DILLUNS

**LLACETS AMB TOMÀQUET**

**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb amanida  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB VERDURES**  
(carbassó,, pebrot verd i vermell)

**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**BACALLÀ AL FORN**  
amb pastanaga  
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES** (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)

**HAMBURGUESA DE VEGETAL**  
amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

FESTIU LLIURE ELECCIÓ

DIMARTS

**CREMA DE CARBASSÓ**

**LLENGUADINA AMB SALSETA**  
amb patata  
Fruita del temps

**SOPA AMB PASTA**

**LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb amanida  
Fruita del temps

**TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA**

**TRUITA DE PERNIL**  
amb amanida  
Fruita del temps

**SOPA AMB PASTA I QUINOA**

**POLLASTRE A LA LLIMONA**  
amb verdures  
Fruita del temps

DIMECRES

**SOPA DE PASTA**

**FRICANDÓ DE POLLASTRE**  
amb xampinyons  
Fruita del temps

FESTIU

**ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES** (tomàquet, carbassó, pebrot verd i ceba)  
**CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES**  
amb amanida  
Fruita del temps

**VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA**  
**LLUÇ AMB SALSETA**  
amb cuscús  
Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÒS A LA MILANESA**  
(ceba, tomàquet i pèsols)  
**BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS**  
amb amanida  
logurt

**MACARRONS AMB TOMÀQUET i carn picada**  
Amb amanida  
logurt

**MONGETA BLANCA AMB VERDURES**  
(carbassa, ceba i xiriviva, patata)  
**SALSITXES**  
amb amanida  
logurt

**ARRÒS AMB BLEDES I PASTANAGA**

**TRUITA DE PATATA**  
amb amanida  
logurt

DIVENDRES

**AMANIDA**  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I GALL D'INDI**  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**

**CIGRONS AMB VERDURES I POLLASTRE**  
Fruita del temps

**SOPA DE PASTA I QUINOA**

**GALL D'INDI ESTOFAT**  
amb salsa de poma  
Fruita del temps

**LA CASTANYADA**

**CREMA DE MONGETA BLANCA BOTIFARRA**  
amb patata i carbassa al forn  
**POSTRES DE TARDOR**



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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

## 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 brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romaní.

Moniato gratinat amb lletilles i verdures.

Remenat de bolets amb amanida d'escarola i magrana.

Crema de carbassa i ceba amb daus de formatge emmental.

Filet de lluç al forn amb xips de carxofa i patata caliu.

Arròs saltat amb daus pollastre, pastanaga i col.

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

Espirals amb col, ceba, pastanaga, oli de sèsam i herbes aromàtiques amb salmó a la planxa.