

EB LA CUNA

Març

DE L'1 AL 3 DE
MARÇ

DEL 6 AL 10 DE
MARÇ

DEL 13 AL 17 DE
MARÇ

DEL 20 AL 24 DE
MARÇ

DEL 27 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE FOMATGE
amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE
amb amanida
Fruita del temps

ESPAGUETIS AMB
TOMÀQUET
HAMBURGUESA
VEGETAL
amb amanida
Fruita del temps

CUSCÚS AMB
VERDURES
I GALL D'INDI
Amb amanida
Fruita del temps

DIMARTS

SOPA BROU D'AU AMB
ESTRELLETES
GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida
Fruita del temps

VERDURES DE
TEMPORADA AMB
PATATA
PEIX AL FORN
amb enciam, remolatxa i
olives
Fruita del temps

TASTET
MONGETA VERDA AMB
PATATES
POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb escarola i blat de
moro
Fruita del temps

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATA
PEIX AL FORN AMB
SALSETA
amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE PASTA
TRUITA DE
CARBASSÓ I PATATA
amb amanida
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA
PEIX AL FORN AMB
SALSETA
amb pastanaga i olives
Fruita del temps

SOPA DE PASTA AMB
QUINOA
SALSITXA DE PORC
amb amanida
Fruita del temps

LLENTIES AMB
VERDURETES
TRUITA DE CARBASSÓ
Amb pastanaga ratllada,
enciam i olives
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES I
ARRÒS (ceba, all,
tomàquet, pebrot
vermell, patata)
AMB AMANIDA
logurt

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES
MIXTES CASOLANES
AMB TOMÀQUET
logurt

CIGRONS A LA CATALANA
(amb sofregit de tomàquet i
ceba)
CROQUETES DE
POLLASTRE CASOLANES
Amb amanida
logurt

ARRÒS AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I
PASTANAGA
GALL D'INDI ESTOFAT
Amb amanida
logurt

SOPA DE PASTA
TRUITA DE FOMATGE
amb amanida
logurt

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA
PEIX AL FORN
amb amanida
Fruita del temps

MONGETA BLANCA
ESTOFADA
BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS
amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE
PASTANAGA
TRUITA DE PATATA
Amb amanida
Fruita del temps

SOPA DE PASTA
PEIX A LA ROMANA
amb patata caliu
Fruita del temps

MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES I PERNIL
amb amanida
Fruita del temps



[f @tenomenjadors](#)

[t @Teno_menjadors](#)

[i @tenomenjadors](#)



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruïta

**Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb brocoli i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.