

Juny

DE L'1 AL 2 DE JUNY

DEL 5 AL 9 DE JUNY

DEL 12 AL 16 DE JUNY

DEL 19 AL 23 DE JUNY

DEL 26 AL 30 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE VERDURES I PATATA
amb enciam i olives
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATA
amb albergínia arrebossada
Fruita del temps

MACARRONS AMB SALS
A DE PASTANAGA I TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
Amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

DIMARTS

TALLARINES A LA BOLONYESA
I AMANIDA
Fruita del temps

ESPIRALS AMB VERDURES
(pastanaga, ceba, carbassó i tomàquet)
POLLASTRE AL FORN
amb amanida
Fruita del temps

LLENTIES AMB GUISADES
AMB VERDURETES
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS
AMB AMANIDA
Fruita del temps

SOPA DE PASTA
PEIX ARREBOSSAT
amb pastanaga vapor
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE PORROS
POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ
amb amanida
Fruita del temps

SOPA DE PASTA
PEIX A LA ROMANA
amb carbassó al forn
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
amb patata caliu
Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA
AMB POLLASTRE I AMANIDA
Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA BLANCA I VERDURES I CANSALADA
AMB AMANIDA
logurt

LLENTIES AMB GUISADES AMB VERDURETES
HAMBURGUESA VEGETAL
amb amanida
logurt

TASTET:
PIZZA DE VERDURES I FORMATGE
CREMA VERDURES
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
logurt

SOPA DE PASTA
SUQUET DE PEIX
amb patata
logurt

FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I AMANIDA
logurt

DIVENDRES

VERDURES DE TEMPORADA AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES
amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE PASTA
PEIXET AL FORN
amb patata caliu
Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES I GALL D'INDI
(pastanaga, ceba, brócoli)
AMB AMANIDA
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES I GALL D'INDI
AMB AMANIDA
Fruita del temps

VERDURES DE TEMPORADA AMB PATATA
HAMBURGUESA DE CIGRONS CASOLANA
amb tomàquet amanit
Fruita del temps



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses, la fruita i el iogurt, també l'oli d'oliva de les amanides. Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat. Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

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

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS D'ESTIU

Espirals amb verdures saltades.

Sopa Freda de síndria i oli d'alfàbrega.

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i cogombre.

Ous durs amb humus i bastonets de pastanaga.

Crema tèbia de carbassó i formatge.

Pasta amb tomàquets, formatge, olives i orenga.

Amanida de patata amb cogombrets, tomàquet i lletfes.

Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i blat de moro.