



Setembre

LA CUNA



DEL 6 AL 8 DE SETEMBRE

DE L'11 AL 15 DE SETEMBRE

DEL 18 AL 22 DE SETEMBRE

DE 25 AL 29 DE SETEMBRE

DILLUNS



FESTIU

LLENTIES ESTOFADES VERDURES

TRUITA DE PATATA amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Us donem la benvinguda a l'espai del migdia

DIMARTS



ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PERNIL amb amanida

Fruita del temps

SOPA AMB PASTA

HAMBURGUESA MIXTA amb tomàquet amanit

Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADES AMB VERDURETES

HAMBURGUESA VEGETAL Amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIMECRES



CREMA DE CARBASSÓ

LLUÇ AL FORN amb patata vapor

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSAS CASOLANA DE TOMÀQUET

PEIX AL FORN amb amanida d'enciam, tomàquet
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

PEIX AL FORN amb pure de patata i pastanaga
Fruita del temps

DIJOUS



CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

SALSITXES DE PORC AL FORN amb amanida

logurt

CREMA DE VERDURES amb crostons de pa

POLLASTRE AL FORN amb pastanaga al forn
logurt

CREMA D'HORTALISSES (col, ceba, porro i pastanaga)

GALL D'INDI AL FORN amb tomàquet i ceba al forn
logurt

Cuina de proximitat, menús saborosos i hàbits saludables!

DIVENDRES



SOPA BROU D'AU AMB PASTA

POLLASTRE GUISAT AMB FARIGOLA amb verdures

Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb amanida d'enciam, tomàquet i formatge
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES
Fruita del temps



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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@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

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 cogombres, tomàquet i llenties.

Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i blat de moro.