



LA CUNA

NOVEMBRE

DE L'1 AL 3 DE NOVEMBRE

DEL 7 AL 11 DE NOVEMBRE

DEL 14 AL 18 DE NOVEMBRE

DEL 21 AL 25 DE NOVEMBRE

DEL 28 AL 30 DE NOVEMBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA
amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ
amb amanida i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS DE MUNTANYA
(amb xampinyons i salsitxa)

I AMANIDA

Fruita del temps

ARRÒS TRES DELICIES

TRUITA DE VERDURES
amb amanida

Iogurt

DIMARTS

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
HAMBURGUESA VEGETAL
amb amanida
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA
GALL D'INDI AL FORN AMB CEBA I POMA
amb amanida i remolatxa
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS
amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE MONGETA BLANCA

PEIX A LA ROMANA
amb amanida i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

SOPA DE PASTA

VEDELLA ESTOFADA AMB PATATA I PASTANAGA

Fruita del temps

SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!
SOPA AMB PISTONS

CUIXES DE POLLASTRE AL FORN
amb patata caliu
PA DE PESSIC CASOLÀ

AMANIDA VARIADA

MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA

Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE PASTA

POLLASTRE ARREBOSSAT
amb patata al forn

Iogurt

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA

LLUÇ AMB SALSETA AMB PASTANAGA I PATATA

Iogurt

ARRÒS AMB SALSITA DE TOMÀQUET I PASTANAGA CASOLANA

CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES
amb amanida
Iogurt

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PERNIL
amb amanida i pastanaga

Iogurt

BROCOLI AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Iogurt

DIVENDRES

MONGETA BLANCA SALTADES AMB VERDURES

LLENGUADINA AL FORN
amb amanida i remolatxa
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
amb cuscús

Fruita del temps

CIGRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES

BACALLÀ AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida i pastanaga

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

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.