

LA CUNA

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENER

ESPIRALS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET CASOLANA
I FORMATGE

TRUITA A LA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
GENER

LLENTIES A LA
RIOJANA

TRUITA A LA
FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
GENER

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 29 AL 31 DE
GENER

TALLARINES A LA
NAPOLITANA

TRUITA CAMPEROLA
amb amanida

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Nou any i
noves
receptes!

Cuina i
productes
de
proximitat



MONGETA BLANCA
ESTOFADA (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó i carbassa)

BUNYOLS DE
BACALLÀ
CASOLANS amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps
TRINXAT DE COLIFLOR I
PATATA

POLLASTRE AL FORN
AL ROMANÍ
amb tomàquet, olives i
blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL
AMB PATATA

GALL DINDI
AMB PASTANAGA I
XIRIVIA

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL
AL FORN
amb llit de carbassó i
pastanaga

Fruita del temps

MONGETA VERDA
AMB PATATES

POLLASTRE AL FORN
AMB SAMFAINA

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

MANDONGUILLES
MIXTES
CASOLANES A LA
JARDINERA

Fruita del temps

MONGETA VERDA
AMB PATATES

GALL DINDI ESTOFAT
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

LLENTIES AMB ARRÒS
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS

PEIX AL FORN amb salsa
de carbassó

Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

PEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb amanida

Fruita del temps

SOPA DE VERDURES
AMB PASTA

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

SALSITXES DE PORC AL
FORN
amb tomàquet amanit

logurt natural

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb patates fregides

logurt natural

VERDURA TRICOLOR

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

logurt natural

La verdura i la fruita és de TEMPORADA i de conreus de PROXIMITAT: **Mandarina, Taronja, poma, pera, plàtan, kiwi**

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% les llegums, l'arròs i la pasta.

El dimecres es servirà **pa integral**, exclusivament.

L'amanida variada pot contenir vegetal de temporada i proximitat com: enciam, pastanaga, tomàquet, cogombre, olives, blat de moro.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Els divendres es serveix **iogurt natural**.

*Els peixos a servir són: **LLUÇ**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

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.