



LA CUNA

Febrer

DILLUNS

DE L'1 AL 2 DE FEBRER

DEL 5 AL 9 DE FEBRER

DEL 12 AL 16 DE FEBRER

DEL 19 AL 23 DE FEBRER

DEL 26 AL 29 DE FEBRER

**PLAT ÚNIC COMPLET**

LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL amb amanida

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES  
AMB VERDURES

HAMBURGUESA  
VEGETAL AL FORN amb  
amanida

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA AMB CARBONARA  
VEGETAL (amb xampinyons i  
formatge)

\*PEIX AMB SALSÀ VERDA  
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

TRUITA DE PERNIL  
DOLÇ amb amanida

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA I  
PASTANAGA

CALAMARS A LA  
ROMANA CASOLANS  
amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA

PEIX A L'ALL CREMAT  
amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB VERDURES  
(ceba, tomàquet, pastanaga,  
pebrot verd i vermell, carbassó  
i pèsols)

HAMBURGUESA MIXTA AL  
FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PISTONS

PERNILETS DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

PATATES VIUDES  
(ceba, all, tomàquet,  
pebrot vermell i verd,  
pastanaga)

GALL DINDI AL FORN  
AMB CEBÀ I POMA

Fruita del temps

ARRÒS TRES DELÍCIES  
(pèsols, pastanaga, ou)

POLLASTRE AL  
ROMANÍ  
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS TRES  
COLORS (pèsols,  
pastanaga i blat de  
moro)

\*PEIX AMB  
TOMÀQUET amb  
enciam i olives

logurt natural

**DIJOUS GRAS**  
MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA  
amb botifarra blanca i amanida

logurt natural

PÈSOLS AMB PATATA

\*PEIX A FORN amb  
salsa de verdures

logurt natural

ESPAGUETIS AMB SALSÀ  
DE XAMPINYONS

\*PEIX A LA  
DONOSTIARRA amb  
enciam i blat de moro

logurt natural

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES (ceba,  
all, tomàquet, pebrot  
vermell)

TRUITA DE PATATA  
amb amanida

logurt natural

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSA

VEDELLA ESTOFADA  
amb xampinyons

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB  
PATATA

POLLASTRE A L'ALLET  
amb enciam i pastanaga  
ratllada

Fruita del temps

CREMA DE  
PASTANAGA

GALL DINDI  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb patates fregides

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET**

ARRÒS A LA CASSOLA  
(amb salsitxa) i amanida

Fruita del temps

La verdura i la fruita és de TEMPORADA i de conreus de PROXIMITAT: Pinya, 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: carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canoa, potón, seitons arrebossats



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Quina 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.