

LA CUNA

Març

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE
MARÇ

DEL 11 AL 15 DE
MARÇ

DEL 18 AL 22 DE
MARÇ

DEL 25 AL 29 DE
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

**MACARRONS AMB
BOLONYESA DE
VEDELLA** amb tomàquet
amanit

Fruita del temps

**PASTA A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUS A LA CASSOLA
(*PEIX, ceba, all, pebrot
verd i tomàquet) amb
amanida variada

Fruita del temps

**SOPA BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

**CUIXES DE POLLASTRE
MARINADES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS**

**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN** amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**CREMA DE PORRO
(VICHISSEYSE)**
(ceba, porro, patata)

**POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX AL FORN AMB
SALSA VERDA**

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONS**

**PIT DE POLLASTRE A LA
PLANXA** amb patates
fregides casolanes

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIJOUS

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT**

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb enciam i
pastanaga

logurt natural

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam, blat de
moro i olives

logurt natural

**ARRÓS AMB
TOMÀQUET**

**PEIX AL FORN AMB
JULIVERT**
amb enciam, remolatxa i
pastanaga ratllada

logurt natural

**SETMANA
SANTA**

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**FRICANDÓ DE GALL
DINDI**
amb cuscús

Fruita del temps

**LLENTIES AMB
VERDURES**

**CROQUETES VEGETALS
CASOLANES** amb enciam,
remolatxa i blat de moro

Fruita del temps

ARRÓS TRES COLORS
(pastanga, pèsols, blat de
moro)

GALL DINDI ROSTIT
amb salsa de pastanaga i
porros

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
CARBASSA**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

Les fruites són de temporada i proximitat : **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**

Els vegetals, verdres i hortalisses són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa**

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

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

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, canana, potón**



@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.