

LA CUNA

Abril

DEL 1 AL 5
D'ABRIL

DEL 8 AL 12
D'ABRIL

DEL 15 AL 19
D'ABRIL

DEL 22 AL 26
D'ABRIL

DEL 29 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA SANTA

CREMA DE PORROS

TRUITA DE PATATES amb tomàquet i olives

Fruita del temps

ARRÒS A LA MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

*PEIX AMB SALSa VERDA AL FORN

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

TRUITA DE PERNIL DOLÇ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA (amb formatge)

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet i olives

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

POLLASTRE ROSTIT amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

TASTET:
CRISPETES DE CIGRÓ
CREMA DE CARBASSÓ I PORRO

GALL DINDI ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet i olives

Fruita del temps

MENÚ LITERARI DE SANT JORDI
SOPA DE BROU D'AU AMB LLETRES

LLIBRETS DE LLOM amb amanida

GELATINA ROSA

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA

GALL DINDI AMB SALSa XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

MANDONGUILLES MIXTES CASSOLANES amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA

TRUITA DE FORMATGE Amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

MACARRONS BOLONYESA DE POLLASTRE (tomàquet, ceba i pollastre) amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

*PEIX AL FORN amb enciam i olives

logurt natural

ARRÒS AMB VERDURES

*PEIX AL FORN amb enciam i pastanaga ratllada

logurt natural

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb enciam i olives

logurt natural

ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)

*PEIX AL FORN amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

DIVENDRES

PLAT ÚNIC COMPLET

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARRÒS

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

GALL DINDI A LA LLI MONA amb patata al caliu

Fruita del temps

PASTA AMB TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet amanit

Fruita del temps

CIGRONS ESOFATS AMB ESPINACS

GALL DINDI AL FORN amb salsa de poma

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els vegetals i hortalisses són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivía, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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.

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

Els divendres es serveixiogurt 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.