

LA CUNA

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

FESTIU

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA

TRUITA DE CARBASSÓ
amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS

POLLASTRE AL FORN
amb enciam amanit

Fruita del temps

FESTIU

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I SALSITXES (ceba, all, pebrot verd i tomàquet) amb amanida variada

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

PÈSOLS AMB PATATA

VEDELLA ESTOFADA
Amb verdures i cous-cous

Fruita del temps

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb salsa verda

Fruita del temps

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AMB SAMFAINA AL FORN** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

GALL DINDI AMB LLIMONA AL FORN amb puré de patata casolà

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL FORN amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita del temps

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pèsols)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i remolatxa

logurt natural

VICHISSOYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera

logurt natural

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

CALAMARS ARREBOSSATS CASOLANS amb enciam i pastanaga

logurt natural

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA

GALL DINDI AL FORN Amb poma confitada

logurt natural

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES

HAMBURGUESA DE CIGRONS CASOLANA amb pastanaga ratllada

logurt natural

DIVENDRES

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC A LA MARINERA**

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

CROQUETES VEGETALS amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

ESTOFAT DE POLLASTRE amb verdures

Fruita del temps

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

Els vegetals i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, 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 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

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.