



Setembre

LA CUNA



DEL 9 AL 13 DE SETEMBRE

DEL 16 AL 20 DE SETEMBRE

DEL 23 AL 27 DE SETEMBRE

30 DE SETEMBRE

DILLUNS

FESTIU

PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb lilit d'enciams

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE amb cogombre i remolatxa

Fruita del temps

Us donem la benvinguda a l'espai del migdia

DIMARTS

FESTIU

LLENTIES A LA RIOJANA

POLLASTRE AL FORN amb lilit de pastanaga i carbassó

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps



DIMECRES

FESTIU

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES (Pèsols, pastanaga, carbassó. Ceba, tomàquet) I DAUS DE GALL DINDI amb amanida

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÒS CALDÓS DE PEIX BLANC (*PEIX BLANC, ceba, pebrot, all, tomàquet, pèsols)

Fruita del temps

Cuina de proximitat, menús saborosos i hàbits saludables!

DIJOUS

PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga ratllada

logurt natural

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

*PEIX BLANC A LA LLIMONA amb cogombre i olives

logurt natural

SOPA DE BROU D'AU AMB CIGRONS I PASTA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN amb cogombre i olives

logurt natural

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

MANDONGUILLES MIXTES CASOLANES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga, porro, patata)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam, remolatxa i pastanaga

Fruita del temps



Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raïm, síndria, mandarina, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Un cop al mes, els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Es serveix els divendres iogurt natural.

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

Els peixos a servir són: Carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, potón



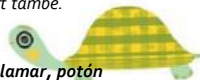
@tenomenjadors



@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*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-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 lletilles, 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 lletilles 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.



LA CUNA

Setembre

TRITURATS

DEL 9 AL 13 DE SETEMBRE

DEL 16 AL 20 DE SETEMBRE

DEL 23 AL 27 DE SETEMBRE

30 DE SETEMBRE

DILLUNS

FESTIU

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA O PEIX BLANC

Fruita triturada

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES O VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I POLLASTRE

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA O PEIX BLANC

Fruita triturada

Us donem la benvinguda a l'espai del migdia

DIMARTS

FESTIU

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES O VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I POLLASTRE

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA O GALL DINDI

Fruita triturada



DIMECRES

FESTIU

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB GALL DINDI

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB PEIX BLANC

Fruita triturada

Cuina de proximitat, menús saborosos i hàbits saludables!

DIJOUS

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA O PEIX BLANC

Fruita triturada

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES O VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I PEIX BLANC

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB VEDELLA

Fruita triturada

DIVENDRES

VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I POLLASTRE

Fruita triturada

VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I VEDELLA

Fruita triturada

VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I POLLASTRE

Fruita triturada



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raïm, síndria, mandarina, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Un cop al mes, els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Es serveix els divendres **iogurt natural**.

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

Els peixos a servir són: **Carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, potón**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure de proximitat