

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i
remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS AMB
PATATA

TRUITA DE PERNIL
DOLÇ amb tomàquet,
blat de moro i pastanaga

Fruita del temps

PASTA **ECO** AMB SALS
DE TOMÀQUET I
FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÓS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
PASTA **ECO**

*PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS **ECO** AMB
VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)

*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb ceba
confitada

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB PATATA

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN
cogombre i remolatxa

Fruita del temps

ARRÓS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES

PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB
PATATA

DAUS DE GALL DINDI
AMB SALS DE
PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:

PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÓS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
GALL DINDI i amanida

Fruita del temps

ARRÓS **ECO** AMB
TOMÀQUET

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN amb cogombre i
olives

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS **ECO** TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou, pernil)

BUNYOLS DE
BACALLÀ CASOLANS
amb tomàquet amanit i
blat de moro

logurt natural

CREMA DE MONGETES
BLANQUES **ECO** AMB
VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb cogombre amanit i
blat de moro

logurt natural

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA **ECO**

*PEIX BLANC AMB
SALS VERDA AL FORN
amb enciam i olives

logurt natural

BRÒQUIL AMB PATATA

*PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i pastanaga
ratllada

logurt natural

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA DE PORC
amb puré de moniato

logurt natural

DIVENDRES

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES **ECO** A LA
RIOJANA

POLLASTRE A LA
LLIMONA AL FORN amb
tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Préssec, nectarines, raïm, mandarina, taronja, fruites de cooperativa social: poma, pera, plàtan, meló.

Es vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata **ECO**, carbassa **ECO**, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api **ECO**, alls, bledes, espinacs, col, coliflor, bròquil, pastanaga **ECO**, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, 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 lentilles, 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 lentilles 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.