

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 GALL DINDI 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 D'AU 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, *s/peñnil*)

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 DE VERDA AL FORN amb enciam i olives

logurt natural

BROÏQUIL AMB PATATA

\*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i pastanaga ratllada

logurt natural

LA CASTANYADA  
CREMA DE CARBASSA

SALSITXES D'AU AL FORN 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 (S/CARN)

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

Es comprovarà que cap ingredient conté: **PORC**

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

Els 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, broïquil, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.

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

Els dijous es serveix iogurt natural. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es serveix pa integral 1 dia/setmana.

\*Els peixos a servir són: Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar, salmó



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat