

LA CUNA

# Desembre

DEL 2 AL 6 DE  
DESEMBRE

DEL 9 AL 13 DE  
DESEMBRE

DEL 16 AL 20 DE  
DESEMBRE

DEL 23 AL 27 DE  
DESEMBRE

DILLUNS

**BRÒQUIL AMB  
PATATA**

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

HAMBUGUESA  
VEGETAL AL FORN amb  
enciam i olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA  
ECO** (pastanaga, porro,  
patata)

TRUITA DE FORMATGE  
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**BON  
NADAL!**

ARRIBA  
l'hivern a  
l'espai  
del  
migdia

DIMARTS

**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB  
ESPINACS**

\*PEIX BLANC AL FORN  
amb salsa de verdures

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSA  
ECO** (carbassa, porro,  
patata)

GALL DINDI GUISAT  
AMB VERDURETES i  
cous-cous

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA  
ECO**

FRICANDÓ DE VEDELLA  
amb bolets

Fruita del temps

**BON  
NADAL!**

DIMECRES

**SOPA D'AU AMB  
PASTA ECO**

MANDONGUILLES DE  
VEDELLA amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA  
ECO**

TRUITA A LA  
FRANCESA amb llit  
d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES ECO AMB  
VERDURES**

GALL DINDI GUISAT amb  
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

**BON  
NADAL!**

Tastarem  
cremes i  
caldos  
per  
escalfar-  
nos

DIJOUS

**ARRÒS ECO TRES  
DELÍCIES** (pèsols,  
pastanaga, ou, pernil cuit)

CROQUETES DE  
POLLASTRE  
CASOLANES amb  
enciam i blat de moro

logurt natural

**PASTA ECO AMB  
SOFREGIT DE  
VERDURETES**

POLLASTRE AL FORN  
amb enciam i blat de  
moro

logurt natural

**PLAT ÚNIC COMPLET**

ARRÒS ECO AMB  
VERDURETES DE  
L'HORT AMB DAUS DE  
LLUÇ amb enciam i  
pastanaga

logurt natural

**BON  
NADAL!**

DIVENDRES

**FESTIU**

**ARRÒS ECO AMB  
SALSA DE TOMÀQUET**

\*PEIX BLANC  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb pastanaga i  
remolatxa ratllada

Fruita del temps

**DINAR DE NADAL  
ESCUDELLA AMB  
GALETS I CIGRONS ECO**

POLLASTRE A LA  
CATALANA amb patates  
ECO al forn

Fruita del temps

**BON  
NADAL!**



Les fruites són de temporada i proximitat: raim, mandarina, kiwi, taronja, pinya.

Fruites de cooperativa social: poma, pera, plàtan.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata ECO, ceba, carbassa ECO, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api ECO, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ECOLÒGICS que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i el iogurt també.

Es serveix els dijous 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.