

SENSE LACTOSA (M.H.)

Gener



DEL 6 AL 10 DE GENER

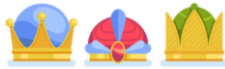
DEL 13 AL 17 DE GENER

DEL 20 AL 24 DE GENER

DEL 27 AL 31 DE GENER

DILLUNS

DIA DE REIS



ARRÒS **ECO** AMB VERDURETES DE L'HORT

TRUITA DE PATATA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives

Fruita del temps

FESTIU

Començem un nou any ple d'experiències!

DIMARTS

TORNEM A L'ESCOLA!

LLENTIES **ECO** GUISADES AMB ARRÒS

CROQUETES VEGETALS (amb beguda vegetal) amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA **ECO**

GALL DINDI ESTOFAT amb samfaina

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** GUISADES AMB DAUS DE CARBASSA **ECO**

TRUITA A LA **FRANCESA** amb enciam i olives

Fruita del temps

Al menjador, bones receptes i sabors.

DIMECRES

PASTA **ECO** A LA NAPOLITANA (sofregit de tomàquet, ceba) **(S/FORMATGE)**

TRUITA A LA FRANCESA amb pastanaga i remolatxa ratllada

Fruita del temps

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

GALL DINDI GUISAT amb xampinyons

Fruita del temps

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

*HAMBURGUESA MIXTA AL FORN / **LLOM AL FORN** amb puré de patata casolà

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

PASTA **ECO** A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I **S/FORMATGE** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Al pati, nous jocs i activitats!

DIJOUS

CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB VERDURETES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb enciam i olives

iogurt **VEGETAL**

CREMA DE VERDURES (carbassó, nap, carbassa i patata)

*PEIX BLANC AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET i daus de patata al forn

iogurt **VEGETAL**

MONGETES BLANQUES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURETES

POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro

iogurt **VEGETAL**

SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS **ECO**

CALAMARS ARREBOSSATS CASOLANS amb pastanaga i remolatxa ratllada

iogurt **VEGETAL**

Es comprovarà que cap ingredient conté: **LACTOSA ni derivats**

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA **ECO**

*SALSITXES DE PORC AL FORN / **LLOM AL FORN** amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB CARBASSA I PATATA **ECO**

PERNILETS DE POLLASTRE AL ROMANÍ amb enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB SALS DE TOMÀQUET

*PEIX BLANC AL FORN AMB SALS VERDA i lilit d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, nap i patata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata al caliu

Fruita del temps



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

Fruites de cooperativa social: poma, pera, plàtan.

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

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

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

Es serveix pa integral 1 dia/setmana.

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



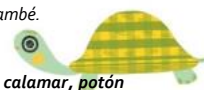
@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat