

SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA (I.V.)

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE FEBRER

PASTA **ECO** AMB SALSA DE TOMÀQUET I **S/FORMATGE**
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DEL 10 AL 14 DE FEBRER

LLENTIES **ECO** GUISADES AMB DAUS DE CARBASSA
TRUITA DE PATATA amb llit d'enciam i rave
Fruita del temps

DEL 17 AL 21 DE FEBRER

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i olives
Fruita del temps

DEL 24 AL 28 DE FEBRER

PLAT ÚNIC COMPLET
LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES I DAUS DE PATATA amb enciam i pastanaga juliana
Fruita del temps

DIMARTS

CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB VERDURETES

POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

GALL DINDI ROSTIT amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUÀ DE CARN (daus de pollastre, ceba, pebrot verd, tomàquet) amb amanida variada
Fruita del temps

ARRÒS **ECO** TRES COLORS (pèsols, pastanaga i blat de moro)

DAUS DE GALL DINDI AL FORN amb salsa de verdures
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA (carbassa, nap, porro, patata)
*PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA i daus de patata al caliu
Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA

CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB VERDURETES amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE MONGETA SECA **ECO** (mongeta blanca, ceba, all i patata)

GALL DINDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA
Fruita del temps

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

*PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA amb daus de patata al forn
Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS **ECO** AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
POLLASTRE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam i olives
iogurt VEGETAL

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES AL FORN amb llit d'enciam i blat de moro
iogurt VEGETAL

ARRÒS **ECO** AMB SALSA DE TOMÀQUET

*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro
iogurt VEGETAL

DIJOUS GRAS
MONGETA BLANCA **ECO** SALTADA / CREMA (amb ceba i cansalada)

TRUITA A LA FRANCESA amb *botifarra blanca i amanida
iogurt VEGETAL

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA
*BOTIFARRA DE PORC / LLOM AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

ARRÒS **ECO** MARINER (verdures de temporada i daus de lluç) i amanida
Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

*HAMBURGUESA MIXTA / LLOM AL FORN amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, porro, patata)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

Es comprovarà que cap ingredient conté: **PROTEÏNA DE LLET DE VACA**

Les fruites són de temporada i proximitat: mandarines, taronja, maduixes, pera **ECO**, poma **ECO**, pinya, plàtan **ECO**.

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

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem en els nostres menús són: 100% les llegums, l'arròs i la pasta.

El dimecres es servirà **pa integral**, exclusivament. La resta de dies es serveix pa blanc.

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

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

*Els peixos a servir són: abadejo, bacallà, seitons, calamar, fogaño, gallineta, llimanda, maires, lluç, potón, rap, sardina.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors