

MARÇ

DEL 3 AL 7 DE
MARÇDEL 10 AL 14 DE
MARÇDEL 17 AL 21 DE
MARÇDEL 24 AL 28 DE
MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU**PASTA ECO A LA
NAPOLITANA** (sofregit de
tomàquet, ceba i
formatge)**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**CREMA DE PÈSOLS AMB
VERDURES** (pèsols,
carbassó, porro, nap,
patata)**TRUITA DE PATATA** amb
enciam, blat de moro i
remolatxa

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES I ARRÓS****TRUITA DE GALL DINDI**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**ARRÓS ECO A LA
MILANESA** (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)**TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES I MILL****TRUITA DE PATATA**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES****CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE MARINADA
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO****MANDONDUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**TRINXAT DE LA
CERDANYA** (col, patata)**DAUS DE POLLASTRE
GUISAT AMB
VERDURES** i cous-cous

Fruita del temps

DIMECRES

**ARRÓS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET****CROQUETES DE
POLLASTRE
CASOLANES** amb
enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÓS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES** (ceba, pebrot
verd, pèsols, pastanaga i
tomàquet)***PEIX BLANC A LA
TARONJA** amb enciam i
olives

Fruita del temps

**ARRÓS ECO TRES
COLORS** (pastanaga,
pèsols, blat de moro)***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA AL
FORN**

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BANQUES AMB
VERDURES** (mongetes
blanques, pastanaga,
porro, patata)**CROQUETES VEGETALS**
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT****POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i pastanagalogurt natural sense
sucre**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÓS****HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN** amb
enciam, remolatxa i blat
de moro

logurt natural sense sucre

PLAT ÚNIC COMPLET**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE GALL
DINDI** amb juliana
d'enciam i pastanagalogurt natural sense
sucre**ARRÓS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanagalogurt natural sense
sucre

DIVENDRES

**SOPA BROU D'AU
AMB PASTA ECO*****PEIX BLANC AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
i daus de patata al forn

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)**POLLASTRE ROSTIT** amb
patata al forn

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA****POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i olives

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET**FIDEUS ECO A LA
CASSOLA** (daus de
vedella, ceba, all, pebrot
verd i tomàquet) amb
enciam i olives

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: poma **ECO**, mandarina, taronja, maduixes, pera **ECO**, plàtan/banana **ECO**.Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata **ECO**, ceba, naps, porro, api **ECO**, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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 **logurt natural sense sucre**.

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

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat