

SENSE PROTEÏNA DE
LLET DE VACA (I.V.)

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
s/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 ARRÒS****TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

**ARRÒS ECO A LA
MILANESA** (ceba,
tomàquet, pèsols, **s/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 / LLOM AL FORN**
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

**ARRÒS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET****GALL DINDI
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÒS 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

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

Fruita del temps

DIJOUS

**CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT****POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i pastanagaiogurt **VEGETAL****LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS****TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam, remolatxa i
blat de moroiogurt **VEGETAL****PLAT ÚNIC COMPLET****PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE GALL
DINDI (S/FORMATGE)**
amb juliana d'enciam i
pastanagaiogurt **VEGETAL****ARRÒS ECO AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanagaiogurt **VEGETAL**

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

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

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 **IOGURT VEGETAL.**
***Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.**
***Els peixos a servir són: abadejo, bacallà, seitons, calamar, fogaçero, gallineta, llimanda, maires, lluç, potón, rap,
sardina.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat