

SENSE LACTOSA (M.H.)

Març

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE
MARÇ**FESTIU**DEL 10 AL 14 DE
MARÇPASTA **ECO** A LA
NAPOLITANA (sofregit de
tomàquet, ceba i
s/formatge)TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 17 AL 21 DE
MARÇCREMA DE PÈSOLS AMB
VERDURES (pèsols,
carbassó, porro, nap,
patata)TRUITA DE PATATA amb
enciam, blat de moro i
remolatxa

Fruita del temps

DEL 24 AL 28 DE
MARÇLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES I ARRÒSTRUITA A LA
FRANCESA amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

31 DE MARÇ

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 MILLTRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESCONTRA 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'HORTPOLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanagaiogurt **VEGETAL**LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÒSTRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i
blat de moroiogurt **VEGETAL**PLAT ÚNIC COMPLETPASTA **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 PATATAPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLETFIDEUS **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:
**LACTOSA ni
derivats**

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, fogaonero, gallineta, llimanda, maires, lluç, potón, rap,
sardina.*



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat