

LA CUNA

Abril

DEL 1 AL 4
D'ABRIL

DEL 7 AL 11
D'ABRIL

DEL 14 AL 18
D'ABRIL

DEL 21 AL 25
D'ABRIL

DEL 28 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

CREMA DE PASTANAGA
ECO (pastanaga, api,
porro, patata)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i olives

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

SETMANA

SANTA

PASTA ECO A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

MONGETES
BLANQUES ECO A LA
RIOJANA (verdures i
xoriço)

***PEIX BLANC**
ARREBOSSAT
CASOLÀ amb enciam i
pastanaga **ECO**

Fruita del temps

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE L'HORT

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

ARRÒS ECO AMB Salsa
DE TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES ECO
GUISADES AMB MILL

CROQUETES VEGETALS
CASOLANES amb enciam
i pastanaga ratllada **ECO**

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO

GALL DINDI AMB
SALSA XIRIVIA I
PASTANAGA ECO

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE GALL
DINDI (tomàquet, ceba i
gall dindi) amb amanida

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

MENÚ LITERARI
DE SANT JORDI
SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRES

LLIBRETS DE LLOM
CASOLANS amb amanida
variada

GELATINA ROSA
S/SUCRE

VICHYSOISE (porro,
patata **ECO**, nata)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb lit de carbassó i porro

Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS ECO

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb llit
d'enciams

logurt natural sense
sucre

ARRÒS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES (ceba, pebrot
verd, pèsols, pastanaga **ECO** i
tomàquet)

***PEIX BLANC AMB ALL I**
JULIVERT AL FORN amb
enciam i pastanaga
ratllada **ECO**

logurt natural sense sucre

SETMANA

SANTA

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
CARBASSA ECO

***PEIX BLANC A LA**
LLIMONA amb enciam i
remolatxa

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, nap,
patata **ECO**)

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA
ECO

VEDELLA ESTOFADA
AMB VERDURES

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

BRÒQUIL AMB PATATA
ECO

WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES i coucs
cous

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera **ECO**, poma **ECO**, plàtan **ECO**.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata **ECO**, carbassó, mongeta tendra, ceba, api **ECO**, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívia, xirivia, espàrrecs, 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 natural sense sucre**.

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

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida.
Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carb

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletilles, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lletilles amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.