

Maig

DEL 1 AL 2 DE
MAIG

DEL 5 AL 9 DE
MAIG

DEL 12 AL 16 DE
MAIG

DEL 19 AL 23 DE
MAIG

DEL 26 AL 30 DE
MAIG

DILLUNS

ARRÒS **ECO** 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga **ECO**,
ou)

TRUITA DE PERNIL
DOLÇ amb tomàquet i
blat de moro

Fruita del temps

CREMA VICHYSOISE

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb
tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

PASTA **ECO** A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
i blat de moro

Fruita del temps

DIMARTS

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
PATATA **ECO**

GALL DINDI AL FORN
Amb ceba confitada

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, all, pebrot verd i
vermell, carbassó, pastanaga
ECO, xampinyons, tomàquet,
pèsols)

*PEIX BLANC AL FORN
amb salsa verda

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

CREMA COLIFLOR I
PORRO (coliflor, porro,
patata)

MANDONGUILLES DE
VEDELLA amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMECRES

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

*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA
ECO I PERNIL

GALL DINDI ESTOFAT
AMB SAMFAINA i coues
coues

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA **ECO**

GALL DINDI GUISAT
AMB PORRO I
PASTANAGA **ECO** i vaset
d'arròs

Fruita del temps

TRICOLOR DE
VERDURES (mongeta
tendra, pastanaga **ECO**,
patata)

GALL DINDI ESTOFAT
AMB VERDURES amb
coues coues

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÒS

BUNYOLS VEGETALS
CASOLANS amb enciam
i blat de moro

logurt natural sense
sucre

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
VEDELLA amb guarnició
d'amanida

logurt natural sense
sucre

PASTA **ECO** A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

*PEIX BLANC AL FORN
AMB SALSA DE
VERDURES (Pebrot verd i
Vermell, ceba, pastanaga,
tomàquet)

logurt natural sense
sucre

ARRÒS **ECO** 3 COLORS
(Pèsols, pastanaga **ECO**, blat
de moro)

*PEIX BLANC AL FORN
AMB JULIVERT amb
tomàquet i olives

logurt natural sense
sucre

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE ROSTIT
amb patata **ECO**
panadera

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS
ECO AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
(pastanaga **ECO**, mongeta
tendra, pèsols, patata)

FINGERS DE
POLLASTRE CASOLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma **ECO**, síndria, meló **ECO**, maduixes, pera **ECO**, plàtan **ECO**.

Els vegetals, verdura i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata **ECO**, cogombre, porro, ceba, alls, col, coliflor, bròquil, carxofes, 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, fogonero, 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.