

## Gener

DEL 5 AL 9 DE  
GENERDEL 12 AL 16 DE  
GENERDEL 19 AL 23 DE  
GENERDEL 26 AL 30 DE  
GENER

DILLUNS

CAVALCADA  
DE REISCREMA DE VERDURES  
(carbassó, nap, pastanaga  
i patata)TRUITA DE PATATA  
amb enciam i olives

Fruita del temps

ESPAGUETIS ECO A LA  
NAPOLITANA AMB  
FORMATGETRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i olives

Fruita del temps

## FESTIU

DIMARTS

## DIA DE REIS

SOPA DE BROU D'AU  
AMB FIDEUS ECOFRICANDÓ DE GALL  
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL DINDI ESTOFAT  
amb samfaina i cous cous

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
A LA RIOJANATRUITA DE FORMATGE  
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

TORNEM  
A  
L'ESCOLA!LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILLHAMBURGUESA  
VEGETAL CASOLANA  
AL FORN amb enciam i  
pastanaga ECO

Fruita del temps ECO

PAELLA ECO AMB  
VERDURES DE L'HORTABADEJO A LA  
LLIMONA AL FORN amb  
enciam i pastanaga ECO

Fruita del temps ECO

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE PORC  
ESTOFATS amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps ECO

DIJOUS

MACARRONS ECO A LA  
CARBONARA (Crema de  
llet vegetal, ceba, bacó)TRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam i pastanagalogurt natural sense  
sucreARRÒS ECO A LA  
MILANESA (ceba,  
tomàquet, pèsols, pernil  
dolç)CUES DE RAP AL FORN  
A LA DONOSTIARRAlogurt natural sense  
sucreMONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
VERDURESPOLLASTRE A L'ALLET  
amb enciam i blat de  
morologurt natural sense  
sucreSOPA DE BROU D'AU  
AMB FIDEUS ECOPOLLASTRE ROSTIT  
amb enciam i pastanaga  
ECOlogurt natural sense  
sucre

DIVENDRES

MONGETA TENDRA  
AMB PATATANUGGETS DE  
POLLASTRE CASOLANS  
amb enciam i olives

Fruita del temps

CIGRONS ECO  
ESTOFADES AMB  
VERDURETES DE  
L'HORTPERNILETS DE  
POLLASTRE AL  
ROMANÍ amb enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA  
(carbassa, porro, patata)MANDONGUILLES  
MIXTES amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUETLLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ amb enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

Comencem  
un nou any ple  
d'experiències!Al menjador,  
bones receptes i  
sabors.Al pati, nous jocs i  
activitats!

Les fruites són de temporada i proximitat o producció integrada: mandarina, taronja ECO, pera ECO, poma ECO, pinya, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet ECO, porro, api, alls, col, bròquil, escarola, coliflor, endívies, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa. El producte ECO i de proximitat a servir serà: Pèsols, mongetes blanques, cigrons, llenties, macarrons, espaguetis, espirals, fideus, oli d'oliva. Ous frescos.

Es serveix d'acompanyament pa blanc i dimarts i dijous es serveix PA INTEGRAL.

Es serveix logurt natural sense sucre ECO. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat i frescos: pollastre, gall dindi, vedella, porc.

Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, gallineta, gall de sant Pere, llenguadina, llimanda, eglefi, platija, Maïres,

Lluç, seitons.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure  
de proximitat

## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carx

Ou

Fruïta

Làctic

## A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

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

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

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

Làctics, postres vegetals, fruita

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.