

LA CUNA

Març

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

ESPAGUETIS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET
I FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ
amb **enciam** i pastanaga
ECO

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE FORMATGE
amb **enciam** i pastanaga
ECO

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
CARBASSA

TRUITA DE PATATA
amb **enciam** i tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA VICHYSOISE
(Porro, **patata**, crema de
llet vegetal)

POLLASTRE ROSTIT
AL FORN amb patata
panadera

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, nap,
patata)

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb puré de **patata** casolà

Fruita del temps

PLAT UNIC COMPLET

FIDEUS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
GALL DINDI amb **enciam**
i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

DIMECRES

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB **MILL**

BACALLÀ AL FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA
RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i cous cous

Fruita del temps **ECO**

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB ARRÒS

CROQUETES VEGETALS
CASOLANES amb **enciam**
i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
(bròquil, pastanaga,
porro, patata)

GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i
daus de **patata** panadera

Fruita del temps **ECO**

DIJOUS

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)

GALL DINDI A LA
TARONJA amb **enciam**
i blat de moro

logurt natural sense
sucre

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb **enciam** i
pastanaga **ECO** ratllada

logurt natural sense
sucre

MACARRONS ECO A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

***PEIX BLANC AMB**
SALSA VERDA AL FORN
amb **enciam** i olives

logurt natural sense
sucre

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATA

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural sense
sucre

DIVENDRES

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB FIDEUS
ECO

POLLASTRE AL FORN
amb compota de poma i
patata al caliu

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL DINDI GUISAT
AMB SALSA DE
VERDURES (porro,
pastanaga i pebrot
vermell)

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb **enciam** i
olives

Fruita del temps

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

Els **vegetals**, **verdures** i **hortalisses** són de temporada i **proximitat**: **patata**, ceba, naps, porro, **api**, alls, bledes, **col**, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, **pastanaga ECO**, **enciam**, rave, remolatxa.

El producte **ECO** i de **proximitat** a servir serà: **Pèsols**, **mongetes blanques**, **cigrons**, **lenties**, **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, eglefí, platija, Lluç, seitons.



@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*

Carx

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 Llentilles, 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 lentilles 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.