

Juny

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DEL 29 AL 30 DE JUNY

DILLUNS

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, **api**, **patata**)

TRUITA DE PATATA I CEBA amb **enciam** i **pastanaga ECO**

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

ARRÓS ECO AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb llit **d'enciams** i blat de moro

Fruita del temps

ARRÓS ECO AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb **enciam** i **pastanaga ECO**

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS Amb **enciam** i cogombre

Fruita del temps

DIMARTS

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

POLLASTRE AMB SALSÀ DE POMA CONFITADA

Fruita del temps

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

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

POLLASTRE ROSTIT amb salsa de **carbassó ECO** i porros

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUS A LA CASSOLA (Daus de gall dindi, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

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

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

DIMECRES

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB PATATA

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps ECO

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES

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

Fruita del temps ECO

VICHYSOISE TÈBIA (porro, **patata**, crema de llet vegetal)

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

Fruita del temps ECO

FESTIU

DIJOUS

PASTA ECO A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

***PEIX BLANC A LA LLIMONA AL FORN** amb **enciam** i cogombre

logurt natural sense sucre

PLAT ÚNIC COMPLET

ARRÓS ECO AMB VERDURES (ceba, tomàquet, **pastanaga**, **carbassó**, pèsols) I **DAUS DE LLUÇ** amb guarnició d'amanida

logurt natural sense sucre

CREMA DE LLENTIES ECO AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA amb **enciam** i blat de moro

logurt natural sense sucre

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN Amb tomàquet i olives

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES BLANQUES ECO I VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA amb **enciam** i **pastanaga**

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

PASTA AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE amb amanida

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

***PEIX BLANC AL FORN** amb samfaina

Fruita del temps

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: **carbassó ECO**, **pebrot**, albergínia, **tomàquet ECO**, **cogombre ECO**, mongeta tendra, patata, porro, ceba, alls, **col**, **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, eglefi, platija, Lluç.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truïta de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de lletjes amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.