

	DEL 1 AL 5 DE DESEMBRE	DEL 8 AL 12 DE DESEMBRE	DEL 15 AL 19 DE DESEMBRE	DEL 22 AL 26 DE DESEMBRE
DILLUNS		FESTIU	LLENTIES ECO GUISADES AMB MILL OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANS amb enciam i blat de moro Fruita del temps	DINAR DE NADAL ESCUDELLA AMB GALETS I CIGRONS ECO POLLASTRE A LA CATALANA (amb prunes) amb patates al caliu Fruita del temps
DIMARTS	CREMA DE VERDURES (Carbassó, nap, bròquil, porro i patata) CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga ECO Fruita del temps	FESTIU	PLAT ÚNIC COMPLET ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT AMB DAUS DE BACALLÀ i guarnició d'amanida Fruita del temps	BON NADAL!
DIMECRES	CIGRONS ECO ESTOFATS AMB DAUS DE CARBASSA CROQUETES VEGETALS CASOLANES amb enciam i blat de moro Fruita del temps ECO	SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb llit d'enciam i pastanaga ECO Fruita del temps ECO	MONGETA TENDRA AMB PATATA DAUS D'AU GUISAT amb salsa de xirivia i pastanaga ECO Fruita del temps ECO	BON NADAL!
DIJOUS	ARRÒS SALTAT AMB DAUS DE CARBASSÓ I PASTANAGA *PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN amb enciam i olives Iogurt natural sense sucre	LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN amb enciam i olives Iogurt natural sense sucre	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEUS ECO HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb compota de poma Iogurt natural sense sucre	BON NADAL!
DIVENDRES	PÈSOLS AMB PATATA DAUS DE PORC ROSTITS amb compota de poma i cous cous Fruita del temps	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro Fruita del temps	MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES CROQUETES VEGETALS CASOLANES amb enciam i olives Fruita del temps	BON NADAL!

Arriba l'hivern a l'espai del migdia



Tastarem cremes i caldos per escalfar-nos



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, cols de Brussel·les, porro, api, alls, col, bròquil, escarola, coliflor, endívies, pastanaga ECO, enciam, raves, 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 iogurt 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.**



Teno
Cuina i lleure de proximitat

@tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

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*
Carn	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*
Fruita	Làctics, postres vegetals, fruita
Làctic	Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb daus de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb perhil amb ou dur.

Arròs amb llenties, 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 llenties 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.