

Octubre

DE L'1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9 D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA
DE CARBASSÓ

LLENGUADINA AL FORN
amb mill i pastanaga

Fruita del temps

FESTIU

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA DE PERNIL
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES I MILL

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i Peix blau

Sopar: Verdura i carn blanca

DIMARTS

SOPA DE BROU D'AU AMB
ESTRELLETES

GALL D'INDI AL FORN
amb verdures i patata al forn

Fruita del temps

AMANIDA

ARRÒS DE MUNTANYA
(amb salsitxa)

Fruita del temps

FRICANDÓ DE VEDELLA
amb patata vapor i
xampinyons

Fruita del temps

MACARRONS AMB
TOMÀQUET I CARN
PICADA
I AMANIDA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i llegum

DIMECRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATA

GALL D'INDI AMB
SALSA DE XIRIVIA I
PASTANAGA

Fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES
I POLLASTRE

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA

CROQUETES DE
POLLASTRE
CASOLANES
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i Peix blau

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i Peix blau

DIJOUS

TRINXAT DE COL I
PATATA

FILETS DE MAIRA A LA
ROMANA
amb ceba i pastanaga al
forn

Iogurt

BLEDES AMB PATATA

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i tomàquet

Iogurt

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i enciam

Iogurt

SOPA DE BROU D'AU
AMB PISTONS I QUINOA

BACALLÀ AL FORN
amb carbassó arrebossat

Iogurt

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA

LLUÇ AL FORN
amb enciam i blat de moro

Iogurt

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i Peix blau

Sopar: Verdura i Peix blanc

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i ou

DIVENDRES

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB VERDURES

TRUITA D'ALBERGÍNIA
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA

POLLASTRE
AMB FINES HERBES
amb motlle d'arròs

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS
(arròs blanc, blat de moro,
pastanaga i mongeta verda)

GALL D'INDI ESTOFAT
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

FESTIU

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i Peix blanc



Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors