

EL CIRERER

Gener

1 DE GENER

DEL 4 AL 8 DE
GENER

DEL 11 AL 15 DE
GENER

DEL 18 AL 22 DE
GENER

DEL 25 AL 29 DE
GENER

DILLUNS

FESTIU

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLACETS A LA
CARBONARA

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

FESTIU

Sopar: Verdura i ou

TRINXAT DE COL I PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT
amb tomàquet, olives i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

POTATGE DE CIGRONS I
VERDURES (bledes,
tomàquet, ceba,
pastanaga)

FILETS DE MAIRA
ARREBOSSATS
amb tomàquet al forn

Fruita del temps

MACARRONS
BOLONYESA
(amb tomàquet i carn
picada)

I AMANIDA
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

Sopar: Verdura i peix blanc

MONGETA BLANCA
ESTOFADA (ceba, tomàquet,
pastanaga, carbassó i
carbassa)

BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS

amb, enciam i pastanaga
Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i ou

ARRÓS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd,)

PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i ou

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATES

CROQUETES DE
POLLASTRE CASOLANES
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

DIJOUS

FESTIU

Sopar: Verdura i peix blau

CUSCÚS AMB VERDURES

POLLASTRE A LA PLANXA
amb enciam i tomàquet

logurt

Sopar: Verdura i peix blau

SOPA BROU D'AU
AMB PASTA

GALL D'INDI AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i peix blau

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS I
VERDURES

LLUÇ AL FORN
amb enciam, tomàquet i
olives
logurt

Sopar: Verdura i peix blau

DIVENDRES

ARRÓS AMB
TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA
amb pastanaga i enciam

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blau

Sopar: Verdura i llegum

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA

SALSITXES PORCAL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i peix blanc

CREMA DE PASTANAGA

FRICANDÓ DE VEDELLA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

Sopar: Verdura i ou

SOPA DE VERDURES
AMB PASTA I QUINOA

GALL D'INDI ESTOFAT
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou



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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat