

# EL CIRERER

## Maig

DEL 3 AL 7 DE MAIG

DEL 10 AL 14 DE MAIG

DEL 17 AL 21 DE MAIG

DEL 24 AL 28 DE MAIG

31 DE MAIG

DILLUNS

**ESPIRALS DE COLORS AMB PESTO**

**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

**ARRÒS AMB VERDURES**  
(ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)

**TRUITA DE PERNIL**  
amb carbassó a la planxa

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

**LLACETS MARCIANA**  
(amb salsa de tomàquet casolana, brocoli i formatge)

**HAMBURGUESA VEGETAL**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

**ARRÒS MILANESA**  
(ceba, tomàquet i pèsols)

**TRUITA CAMPEROLA**  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

**TALLARINES AMB SOFREGIT DE VERDURES**  
(tomàquet, carbassó, pebrot verd i ceba)(formatge ratllat opcional)

**MAIRES ARREBOSSADES**  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

DIMARTS

**SOPA DE VERDURES I SÈMOLA**

**HAMBURGUESA MIXTA**  
amb amanida d'enciams i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

**CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA**

**CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES**  
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

**PAELLA DE VERDURES I POLLASTRE**

(amb pèsols, pebrot verd i vermell, ceba, tomàquet, salsitxes de porc)

**I AMANIDA**

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

**VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA**

**POLLASTRE GUISAT**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

DIMECRES

**VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA**

**POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

**LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA** (pernil, all, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)

**I AMANIDA**

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

**VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA**

**SALSITXES DE PORC**  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

**SOPA BROU D'AU AMB ARRÒS**

**MANDONGUILLES AMB SALSETA**  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

DIJOUS

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**LLUÇ AL FORN**  
amb tomàquet forn

logurt

Sopar: Verdura i carn blanca

**SOPA DE PASTA AMB QUINOA**

**BACALLÀ AL FORN**  
amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i ou

**CIGRONS A LA CATALANA**  
(amb sofregit de tomàquet casolà i ceba i trossets d'ou dur)

**TRUITA FRANCESA**  
amb carbassó arrebossat

logurt

Sopar: Verdura i carn blanca

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**  
(pebrot verd i vermell, pastanaga i tomàquet)

**LLENGUADINA AL FORN**  
amb enciam i blat de moro

logurt

Sopar: Verdura i ou

DIVENDRES

**MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES I GALL D'INDI**

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

**VEDELLA ESTOFADA AMB SALSIVA**  
**VERDURES I PATATES**  
(pastanaga, tomàquet, all, ceba)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

**SOPA DE PASTA**

**LLUÇ A L'ALLET**  
amb pastanaga vapor

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

**CUSCÚS AMB VERDURES**  
(carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd)

**GALL D'INDI ARREBOSSAT**  
amb amanida

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% 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.



[f @tenomenjadors](https://www.facebook.com/tenomenjadors)

[t @Teno\\_menjadors](https://www.twitter.com/Teno_menjadors)

[i @tenomenjadors](https://www.instagram.com/tenomenjadors)

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat