

# EL CIRERER

## Abril

1 D'ABRIL

DEL 4 AL 8  
D'ABRIL

DE L'11 AL 15  
D'ABRIL

DEL 18 AL 22  
D'ABRIL

DEL 25 AL 29  
D'ABRIL

DILLUNS

ESPIRALS AMB  
TOMÀQUET, OLIVES I  
ALFÀBREGA

TRUITA CAMPEROLA  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

AMANIDA

MACARRONS  
BOLONYESA

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB VERDURES  
(pastanaga, carbassó,, pebrot  
verd i vermell)  
CROQUETES DE  
POLLASTRE CASOLANES  
amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

SETMANA SANTA

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TASTET SORPRESA  
CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES

BUNYOLS DE BACALLÀ  
CASOLANS  
amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE PASTA I  
QUINOA

BACALLÀ AL FORN  
amb pastanaga i enciam

Fruita del temps

SETMANA SANTA

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURETES  
(pastanaga, ceba, tomàquet,  
pebrot vermell)  
LLENGUADINA AL FORN  
amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

ARRÒS AMB PÈSOLS,  
PASTANAGA I BLAT DE  
MORO

TRUITA DE PERNIL  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA  
MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES I SALSITXA

logurt

SETMANA SANTA

CREMA DE VERDURES  
DE TEMPORADA

POLLASTRE ESTOFAT  
amb patates

logurt

BRÒQUIL AMB PATATA I  
PASTANAGA

LLUÇ AL FORN  
amanida d'enciam i olives

logurt

DIVENDRES

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

POLLASTRE AL FORN  
amb enciam i olives

Fruita del temps

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT  
amb salseta

Fruita del temps

SETMANA SANTA

MENÚ LITERARI  
SANT JORDI

SOPA DE LLETRES

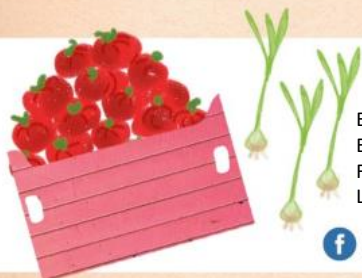
LLIBRETS CASOLANS  
amb amanida

MADUIXES AMB NATA

SOPA AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN  
amb patates fregides

Fruita del temps



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.



@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

Carh

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 d'espíral amb salsa de iogurt

Torrada amb escalivada i seitons en tempura.

Coca amb verdura al forn i pollastre.

Salmó amb cuscús i verdures.

Pasta amb carbassó, ametlles i mozzarella.

"Quesadilles" de pollastre, verdures saltades i blat de moro.

Pèsols amb coliflor i pastanaga i ou dur.

Mongeta tendra saltada amb pernil i truita de carbassó.

Arròs integral al vapor amb pèsols, pastanaga i ou dur.

Hummus de cigrons amb palets de verdures.

Mongeta tendra amb patata i pastanaga i truita francesa.

Crema de lletilles vermelles amb porro i pastanaga.