



# EL CIRERER

## Novembre



DE L'1 AL 3 DE NOVEMBRE

DEL 7 AL 11 DE NOVEMBRE

DEL 14 AL 18 DE NOVEMBRE

DEL 21 AL 25 DE NOVEMBRE

DEL 28 AL 30 DE NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB VERDURES**  
**TRUITA FRANCESA**  
amb carbassó arrebossat  
**Fruita del temps**

**ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE VERDURES**  
**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb amanida i pastanaga  
**Fruita del temps**

**ARRÒS DE MUNTANYA**  
(amb xampinyons i salsitxa)  
**I AMANIDA**  
**Fruita del temps**

**ARRÒS TRES DELICIES**  
**TRUITA DE VERDURES**  
amb amanida  
**logurt**

DIMARTS

**LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS** (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)  
**HAMBURGUESA VEGETAL**  
amb amanida  
**Fruita del temps**

**VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA**  
**GALL D'INDI AL FORN AMB CEBA I POMA**  
amb amanida i remolatxa  
**Fruita del temps**

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS**  
amb amanida  
**Fruita del temps**

**CREMA DE MONGETA BLANCA**  
**PEIX A LA ROMANA**  
amb amanida i remolatxa  
**Fruita del temps**

DIMECRES

**FESTIU**

**VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA**  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb amanida  
**Fruita del temps**

**SOPA DE PASTA**  
**VEDELLA ESTOFADA AMB PATATA I PASTANAGA**  
**Fruita del temps**

**SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!**  
**SOPA AMB PISTONS**  
**CUIXES DE POLLASTRE AL FORN**  
amb patata caliu  
**PA DE PESSIC CASOLÀ**

**AMANIDA VARIADA**  
**MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA**  
**Fruita del temps**

DIJOUS

**SOPA DE PASTA**  
**POLLASTRE ARREBOSSAT**  
amb patata al forn  
**logurt**

**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA**  
**LLUÇ AMB SALSETA AMB PASTANAGA I PATATA**  
**logurt**

**ARRÒS AMB SALSITA DE TOMÀQUET I PASTANAGA CASOLANA**  
**CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES**  
amb amanida  
**logurt**

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**  
**TRUITA DE PERNIL**  
amb amanida i pastanaga  
**logurt**

**BROCOLI AMB PATATA**  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb amanida  
**logurt**

DIVENDRES

**MONGETA BLANCA SALTADES AMB VERDURES**  
**LLENGUADINA AL FORN**  
amb amanida i remolatxa  
**Fruita del temps**

**CREMA DE CARBASSA**  
**HAMBURGUESA DE VEDELLA**  
amb cuscús  
**Fruita del temps**

**CIGRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES**  
**BACALLÀ AL FORN**  
amb amanida  
**Fruita del temps**

**CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA**  
**GALL D'INDI ESTOFAT**  
amb amanida i pastanaga  
**Fruita del temps**



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses, la fruita i el iogurt. 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

## 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\*

Carh

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 dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletíes, 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 lletíes 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.