



DILLUNS

1 DE DESEMBRE



DEL 4 AL 8 DE DESEMBRE

ARRÒS MELÓS AMB VERDURES I BOLETS

SALSITXES AL FORN amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DEL 11 AL 15 DE DESEMBRE

MACARRONS AMB TOMÀQUET GRATINATS

TRUITA DE PATATA amb tomàquet i pastanaga

Fruita del temps

DEL 18 AL 22 DE DESEMBRE

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE amb tempura de verdures

Fruita del temps

Al fred,
un àpat calent.
Llegums,
viandes i caldos

DIMARTS



TALLARINES NAPOLITANA

TRUITA DE VERDURES amb amanida

Fruita del temps

POTATGE DE MONGETA BLANCA I CARBASSA

HAMBURGUESA VEGETAL amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS

Fruita del temps



DIMECRES



FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA

FRICANDÓ DE VEDELLA

Fruita del temps

DINAR DE NADAL

ESCUDELLA AMB GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA CATALANA (amb prunes) amb patates xips

POSTRES NADALENCES

Productes frescos i de temporada

DIJOUS



FESTIU

SOPA DE PASTA

PEIX A AL FORN amb amanida

iogurt

DIVENDRES



SOPA DE PASTA
GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURETES

Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

CROQUETES CASOLANES DE POLLASTRE amb amanida

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.