



EL CIRERER

DEL 9 AL 13 DE SETEMBRE

DEL 16 AL 20 DE SETEMBRE

DEL 23 AL 27 DE SETEMBRE

30 DE SETEMBRE

DILLUNS

**FESTIU**

PASTA AMB Salsa DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb llit d'enciams

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE amb cogombre i remolatxa

Fruita del temps

Us donem la benvinguda a l'espai del migdia

DIMARTS

**FESTIU**

LLENTIES A LA RIOJANA

POLLASTRE AL FORN amb llit de pastanaga i carbassó

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps



DIMECRES

**FESTIU**

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES (Pèsols, pastanaga, carbassó. Ceba, tomàquet) I DAUS DE GALL DINDI amb amanida

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÓS CALDÓS DE PEIX BLANC (\*PEIX BLANC, ceba, pebrot, all, tomàquet, pèsols)

Fruita del temps

Cuina de proximitat, menús saborosos i hàbits saludables!

DIJOUS

PASTA AMB Salsa DE TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga ratllada

logurt natural

MONGETA BLANCA ESTOFADE AMB VERDURES

\*PEIX BLANC A LA LLLIMONA amb cogombre i olives

logurt natural

SOPA DE BROU D'AU AMB CIGRONS I PASTA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN amb cogombre i olives

logurt natural

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

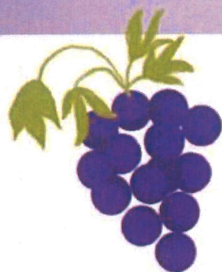
MANDONGUILLES MIXTES CASOLANES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga, porro, patata)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam, remolatxa i pastanaga

Fruita del temps



Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raïm, síndria, mandarina, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Un cop al mes, els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Es serveix els divendres iogurt natural.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: Carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, potón



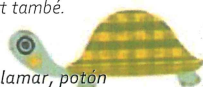
@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**

Cuina i lleure de proximitat

## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carb

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

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 lletilles, 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 lletilles 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.