

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i
remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS AMB
PATATA

TRUITA DE PERNIL
DOLÇ amb tomàquet,
blat de moro i pastanaga

Fruita del temps

PASTA ECO AMB SALSA
DE TOMÀQUET I
FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÓS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
PASTA ECO

*PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS ECO AMB
VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)

*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURES

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb ceba
confitada

Fruita del temps

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB PATATA

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN
cogombre i remolatxa

Fruita del temps

ARRÓS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES

PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB
PATATA

DAUS DE GALL DINDI
AMB SALSA DE
PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:

PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÓS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
GALL DINDI i amanida

Fruita del temps

ARRÓS ECO AMB
TOMÀQUET

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
ECO

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN amb cogombre i
olives

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS ECO TRES
DELÍCIES (pèsols,
pastanaga, ou, pernil)

BUNYOLS DE
BACALLÀ CASOLANS
amb tomàquet amanit i
blat de moro

logurt natural

CREMA DE MONGETES
BLANQUES ECO AMB
VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb cogombre amanit i
blat de moro

logurt natural

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO

*PEIX BLANC AMB
SALSA VERDA AL FORN
amb enciam i olives

logurt natural

BRÒQUIL AMB PATATA

*PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i pastanaga
ratllada

logurt natural

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA DE PORC
amb puré de moniato

logurt natural

DIVENDRES

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ECO A LA
RIOJANA

POLLASTRE A LA
LLIMONA AL FORN amb
tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Préssec, nectarines, raïm, mandarina, taronja, Fruites de cooperativa social: poma, pera, plàtan, meló.

Es vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata ECO, carbassa ECO, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api ECO, alls, bledes, espinacs, col, coliflor, bròquil, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ECOLÒGICS que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, 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

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*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-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.