

# EL CIRERER

## Abril

DEL 1 AL 4  
D'ABRIL

DEL 7 AL 11  
D'ABRIL

DEL 14 AL 18  
D'ABRIL

DEL 21 AL 25  
D'ABRIL

DEL 28 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**CREMA DE PASTANAGA**  
**ECO** (pastanaga, api,  
porro, patata)

**TRUITA DE PATATES**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

**SETMANA**

**SANTA**

**SETMANA**

**SANTA**

**PASTA ECO A LA**  
**NAPOLITANA AMB**  
**FORMATGE**

**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

**MONGETES**  
**BLANQUES ECO A LA**  
**RIOJANA** (verdures i  
xoriço)

**\*PEIX BLANC**  
**ARREBOSSAT**  
**CASOLÀ** amb enciam i  
pastanaga **ECO**

Fruita del temps

**CIGRONS ECO**  
**ESTOFATS AMB**  
**VERDURETES DE L'HORT**

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**SETMANA**

**SANTA**

**ARRÒS ECO AMB Salsa**  
**DE TOMÀQUET**

**TRUITA DE FORMATGE**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ECO**  
**GUISADES AMB MILL**

**CROQUETES VEGETALS**  
**CASOLANES** amb enciam  
i pastanaga ratllada **ECO**

Fruita del temps

DIMECRES

**SOPA DE BROU D'AU**  
**AMB PASTA ECO**

**GALL DINDI AMB**  
**SALSA XIRIVIA I**  
**PASTANAGA ECO**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET**

**PASTA ECO AMB**  
**BOLONYESA DE GALL**  
**DINDI** (tomàquet, ceba i  
gall dindi) amb amanida

Fruita del temps

**SETMANA**

**SANTA**

**MENÚ LITERARI**  
**DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU**  
**AMB LLETRES**

**LLIBRETS DE LLOM**  
**CASOLANS** amb amanida  
variada

**GELATINA ROSA**  
**S/SUCRE**

**VICHYSOISE** (porro,  
patata **ECO**, nata)

**CONTRA CUIXA DE**  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb lit de carbassó i porro

Fruita del temps

DIJOUS

**LLENTIES ECO**  
**ESTOFADES AMB**  
**ARRÒS ECO**

**HAMBURGUESA**  
**VEGETAL CASOLANA**  
**AL FORN** amb llit  
d'enciams

logurt natural sense  
sucre

**ARRÒS ECO A LA**  
**CASSOLA AMB**  
**VERDURES** (ceba, pebrot  
verd, pèsols, pastanaga **ECO** i  
tomàquet)

**\*PEIX BLANC AMB ALL I**  
**JULIVERT AL FORN** amb  
enciam i pastanaga  
ratllada **ECO**

logurt natural sense sucre

**SETMANA**

**SANTA**

**CIGRONS ECO**  
**ESTOFATS AMB**  
**CARBASSA ECO**

**\*PEIX BLANC A LA**  
**LLIMONA** amb enciam i  
remolatxa

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

**CREMA DE CARBASSÓ**  
(carbassó, porro, nap,  
patata **ECO**)

**CUIXETES DE**  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**ECO**

**VEDELLA ESTOFADA**  
**AMB VERDURES**

Fruita del temps

**SETMANA**

**SANTA**

**BRÒQUIL AMB PATATA**  
**ECO**

**WOK DE POLLASTRE**  
**AMB VERDURES** i cous  
cous

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera **ECO**, poma **ECO**, plàtan **ECO**.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata **ECO**, carbassó, mongeta tendra, ceba, api **ECO**, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívia, xirivia, espàrrecs, pastanaga **ECO**, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem en els nostres menús són: 100% les llegums, l'arròs i la pasta.

El dimecres es servirà **pa integral**, exclusivament. La resta de dies es serveix pa blanc.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir. Els dijous es serveix **iogurt natural sense sucre**.

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

\*Els peixos a servir són: abadejo, bacallà, seitons, fogaño, gallineta, llimanda, mairès, lluç, rap, sardina.



@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\*

Carb

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.