



DILLUNS

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
pernil cuit)

OUS DURS AMB
SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANS

Fruita del temps

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

FESTIU

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

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

TRUITA DE FORMATGE
amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

CROQUETES DE
POLLASTRE amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)

TRUITA DE CARBASSÓ
I **PATATA** amb llit
d'**enciam** i **pastanaga
ECO**

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

ARRÒS AMB
VERDURETES DE L'HORT
AMB DAUS DE LLUÇ i
guarnició d'amanida

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIMECRES

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB DAUS
DE CARBASSA

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb **enciam** i
pastanaga ECO

Fruita del temps **ECO**

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

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb puré de patata
casolà

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i **pastanaga
ECO**

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

ESPAGUETIS ECO A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

*PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN
amb tomàquet i olives

**logurt natural sense
sucre**

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb **enciam** i
olives

**logurt natural sense
sucre**

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb **enciam** i
olives

logurt natural sense sucre

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

PÈSOLS AMB **PATATA**

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i cous cous

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb **enciam** i
blat de moro

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS **ECO**

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates al forn

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Les fruites són de temporada i proximitat o producció integrada: mandarina, taronja ECO, pera ECO, poma ECO, pinya, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet ECO, cols de Brussel·les, porro, api, alls, col, bròquil, escarola, coliflor, endívies, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.

El producte ECO i de proximitat a servir serà: Pèsols, mongetes blanques, cigrons, llenties, macarrons, espaguetis, espirals, fideus, oli d'oliva. Ous frescos.

Es serveix d'acompanyament pa blanc i dimarts i dijous es serveix PA INTEGRAL.

Es serveix **logurt natural sense sucre ECO**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat i frescos: pollastre, gall dindi, vedella, porc.

Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, gallineta, gall de sant Pere, llenguadina, llimanda, eglefi, platija, Maires,

Lluç, seitons.



@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 Llentilles, 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 lentilles 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.