

EL CIRERER

Abril

DEL 1 AL 3
D'ABRIL

DEL 6 AL 10
D'ABRIL

DEL 13 AL 17
D'ABRIL

DEL 20 AL 24
D'ABRIL

DEL 27 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb guarnició **enciam** i pastanaga **ECO**
Fruita del temps

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE amb **enciam** i olives
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ amb **enciam** i pastanaga **ECO**
Fruita del temps

DIMARTS

SETMANA SANTA

ESPAGUETIS ECO A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE
TRUITA A LA FRANCESA amb **enciam** i pastanaga **ECO**
Fruita del temps

PLAT UNIC COMPLET
FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE BACALLÀ amb **enciam** i olives
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA
WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES I COUS cous
Fruita del temps

PLAT UNIC COMPLET
MACARRONS ECO AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE amb guarnició **d'enciams**
Fruita del temps

DIMECRES

SETMANA SANTA

CREMA DE MONGETES BLANQUES ECO AMB CARBASSA
CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb patata al caliu
Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT amb llit carbassó i porro al forn
Fruita del temps **ECO**

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÓS
GALL DINDI AL FORN amb salsa de pastanaga i porro
Fruita del temps **ECO**

SOPA DE VERDURES AMB ARRÓS
GALL DE SANT PERE AMB JULIVERT AL FORN amb puré de **patata** casolà
Fruita del temps **ECO**

DIJOUS

SETMANA SANTA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba, pastanaga **ECO**, pebrot Vermell i verd, tomàquet)
LLUÇ A LA LLIMONA AL FORN amb **enciam** i blat de moro
logurt natural sense sucre

CIGRONS ECO ESTOFADES AMB VERDURES DE L'HORT
HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN amb tomàquet amanit i olives
logurt natural sense sucre

MENÚ LITERARI DE SANT JORDI
SOPA DE BROU D'AU AMB LLETRES
LLIBRETS DE LLOM CASOLANS amb amanida variada
MADUIXES

FESTIU

DIVENDRES

SETMANA SANTA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL
CROQUETES VEGETALS CASOLANES amb **enciam** i blat de moro
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES (carbassó **ECO**, coliflor, nap, porro i **patata**)
FRICANDÓ DE VEDELLA amb xampinyons
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb **enciam** i pastanaga **ECO**
Fruita del temps

FESTIU

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, **patata**, **carbassó ECO**, mongeta tendra, ceba, **api**, all, **cogombre ECO**, porro, **col**, coliflor, **bròquil**, xirivia, **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 **iogurt 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, Lluç.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.