

Juny

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DEL 29 AL 30 DE JUNY

DILLUNS

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, **api**, **patata**)

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL

ARRÓS ECO AMB
TOMÀQUET

ARRÓS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA

TRUITA DE PATATA I
CEBA amb **enciam** i
pastanaga ECO

TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit i
olives

TRUITA DE CARBASSÓ
amb llit **d'enciams** i blat
de moro

TRUITA A LA
FRANCESA amb **enciam**
i **pastanaga ECO**

OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS
Amb **enciam** i cogombre

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÓS ECO AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, all, pebrot verd i
vermell, **carbassó ECO**,
pastanaga ECO, tomàquet,
pèsols)

CREMA DE VERDURES
(**patata**, mongeta tendra,
pastanaga, pèsols)

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATA

PLAT ÚNIC COMPLET

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA
(**pastanaga ECO**, **patata**,
mongeta tendra, pèsols)

POLLASTRE AMB SALSA
DE POMA CONFITADA

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

POLLASTRE ROSTIT
amb salsa de **carbassó**
ECO i porros

FIDEUS A LA CASSOLA
(Daus de gall dindi, ceba,
all, pebrot verd i
tomàquet)

POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

DIMECRES

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
PATATA

CIGRONS ECO ESTOFATS
AMB VERDURES

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, **patata**, crema de
llet vegetal)

FESTIU

LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olives

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

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

Fruita del temps **ECO**

Fruita del temps **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIJOUS

PASTA ECO A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

PLAT ÚNIC COMPLET

CREMA DE LLENTIES
ECO AMB VERDURES

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURES

***PEIX BLANC A LA**
LLIMONA AL FORN amb
enciam i cogombre

ARRÓS ECO AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) **I DAUS**
DE LLUÇ amb guarnició
d'amanida

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
amb **enciam** i blat de
moro

POLLASTRE AL FORN
Amb tomàquet i olives

logurt natural sense
sucre

logurt natural sense
sucre

logurt natural sense
sucre

logurt natural sense
sucre

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES ECO I
VERDURES

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

PLAT ÚNIC COMPLET

COLIFLOR AMB
PATATA

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
amb **enciam** i pastanaga

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

PASTA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE amb
amanida

***PEIX BLANC AL FORN**
amb samfaina

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: **carbassó ECO**, **pebrot**, albergínia, **tomàquet ECO**, **cogombre ECO**, mongeta tendra, patata, porro, ceba, alls, **col**, **pastanaga ECO**, **enciam**, rave, remolatxa.

El producte **ECO** i de **proximitat** a servir serà: **Pèsols**, **mongetes blanques**, **cigrans**, **lenties**, **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, 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.

Truïta 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.