



Setembre

EL CIRERER

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

VACANCES!

ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA A LA
FRANCESA amb llit
d'**enciam** i cogombre

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga i blat de moro)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA DE MONGETA
SECA **ECO** (carbassó,
porro, ceba, **patata**)

TRUITA DE **PATATA**
Amb **enciam** i **pastanaga**
ECO

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DIMARTS

VACANCES!

SOPA DE BROU D'AU
AMB FIDEUS

GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB **PATATA**

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb **enciam** i
pastanaga ECO

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot verd i
vermell, all, tomàquet, pèsols)
AMB DAUS DE
POLLASTRE

Fruita del temps

DIMECRES

VACANCES!

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb compota de
poma

Fruita del temps **ECO**

LLENTIES ESTOFADES
AMB **MILL**

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

Fruita del temps **ECO**

SOPA DE BROU D'AU
AMB FIDEUS

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb tomàquet i
olives

Fruita del temps **ECO**

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIJOUS

VACANCES!

CREMA DE VERDURES
(carbassó, coliflor, nap,
porro i **patata**)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb **enciam** i **pastanaga**
ECO

logurt natural sense
sucre

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I
DAUS DE *PEIX BLANC
amb **enciam** i cogombre

logurt natural sense
sucre

DIVENDRES

VACANCES!

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

CROQUETES
VEGETALS CASOLANES
amb **enciam** i blat de
moro

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps



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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: **carbassó ECO**, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, **patata**, **cogombre ECO**, porro, ceba, alls, bledes, **col**, coliflor, **bròquil**, espinacs, carxofes, xirivía, espàrrecs, **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

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*

Carx

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.