


| | DEL 2 AL 6 DE NOVEMBRE | DEL 9 AL 13 DE NOVEMBRE | DEL 16 AL 20 DE NOVEMBRE | DEL 23 AL 27 DE NOVEMBRE | EL 30 DE NOVEMBRE |
|---|---|---|---|---|---|
| DILLUNS | **LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**<br>**TRUITA DE PATATA** amb **enciam** i olives<br>**Fruita del temps** | **FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES** (xampinyons, pebrot verd i Vermell, ceba, tomàquet, pastanaga)<br>**OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANS**<br>**Fruita del temps** | **LLENTIES ECO ESTOFADES A LA RIOJANA**<br>**TRUITA DE FORMATGE** amb **enciam** i **pastanaga ECO**<br>**Fruita del temps** | **ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT** (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)<br>**OUS DURS AMB BEIXAMEL CASOLANS** i guarnició d'**enciams**<br>**Fruita del temps** | **PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE FORMATGE** (Crema vegetal, formatge rallat)<br>**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i pastanaga<br>**Fruita del temps** |
| DIMARTS | **SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO**<br>**POLLASTRE ARREBOSAT CASOLÀ** amb xampinyons a l'allet<br>**Fruita del temps** | **PÈSOLS AMB PATATA**<br>**SALSITXES DE PORC ESTOFATS AMB VERDURETES** i cous-cous<br>**Fruita del temps** | **PLAT ÚNIC COMPLET**<br>**ARRÒS DE MUNTANYA** (amb verdures i daus de pollastre) amb **enciam** I olives<br>**Fruita del temps** | **CREMA DE MONGETES BLANQUES ECO AMB MONIATO**<br>**CONTRA CUIXA AL FORN** amb patates fregides<br>**Fruita del temps** | |
| DIMECRES | **CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT**<br>**HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN** amb **enciam** i olives<br>**Fruita del temps ECO** | **ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET**<br>**LLUÇ AMB SALSA DE TARONJA** amb **enciam** i remolatxa<br>**Fruita del temps ECO** | **PATATES ESTOFADES AMB VERDURES**<br>**SALMÓ AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN** amb **enciam** i blat de moro<br>**Fruita del temps ECO** | **PLAT ÚNIC COMPLET**<br>**ESPAGUETIS ECO A MB BOLONYESA DE CARN MIXTA I FORMATGE**<br>**Fruita del temps ECO** | |
| DIJOUS | **CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, nap, patata i porro)<br>**DAUS DE GALL DINDI A LA LLIMONA** amb **enciam** i blat de moro<br>**Iogurt natural sense sucre** | **CREMA DE CARBASSA** (carbassa, pastanaga, porro, patata)<br>**POLLASTRE ROSTIT** amb **enciam** i blat de moro<br>**Iogurt natural sense sucre** | **SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO**<br>**CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN** amb puré de moniato i patata casolà<br>**Iogurt natural sense sucre** | **CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT**<br>**LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ** amb **enciam** i blat de moro<br>**Iogurt natural sense sucre** | |
| DIVENDRES | **ARRÒS TRES COLORS** (pèsols, pastanaga, blat de moro)<br>**BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET AL FORN** amb **enciam** i **pastanaga ECO**<br>**Fruita del temps** | **MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**<br>**CROQUETES VEGETALS CASOLANES** amb **enciam** i **pastanaga ECO**<br>**Fruita del temps** | **CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT**<br>**MANDONGUILLES MIXTES** amb salsa de tomàquet i ceba<br>**Fruita del temps** | **CREMA VICHYSOISSE AMB CROSTONS** (Porro, patata, oli d'oliva)<br>**DAUS DE POLLASTRE A L'ALLET** amb **enciam** i **pastanaga ECO**<br>**Fruita del temps** | |

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

Les **verdures i hortalisses són de temporada i proximitat** o **producció integrada**: xampinyons, bolets, **tomàquet ECO**, **pebrot**, **cogombre ECO**, mongeta tendra, **patata**, ceba, **carbassa**, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, **api**, alls, **col**, **bròquil**, coliflor, **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, eglefí, platija, Lluç.**



Teno
Cuina i lleure de proximitat

@tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors

**MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988**

| 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* |
| Carn | 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* |
| Fruita | Làctics, postres vegetals, fruita |
| Làctic | Fruita |

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

## IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb daus de formatge.

**Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats**

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

**Carxofes amb perhil amb ou dur.**

Arròs amb llenties, 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 llenties 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.