

SENSE LLEGUMS NI MELÓ

EL GARGOT

Octubre

DE L'1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9 D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA DE CARBASSÓ
LLENGUADINA AL FORN
amb mill i pastanaga
Fruita del temps (no meló)

FESTIU

VERDURA AMB PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps (no meló)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES I MILL
TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps (no meló)

DIMARTS

SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES
GALL D'INDI AL FORN
amb verdurettes i patata al forn
Fruita del temps (no meló)

AMANIDA
ARRÓS DE MUNTANYA
(amb **TROSSETS DE LLOM**) S/PÈSOLS
Fruita del temps (no meló)

FRICANDÓ DE VEDELLA
amb patata vapor i xampinyons
Fruita del temps (no meló)

MACARRONS AMB TOMÀQUET I TROSSETS DE CARN
I AMANIDA
Fruita del temps (no meló)

DIMECRES

ARRÓS AMB TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS*
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps (no meló)

MONGETA VERDA AMB PATATA
GALL D'INDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA
Fruita del temps (no meló)

CUSCÚS AMB VERDURES I POLLASTRE S/PÈSOLS
Fruita del temps (no meló)

CREMA DE CARBASSA
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES
amb tomàquet amanit
Fruita del temps (no meló)

DIJOUS

TRINXAT DE COL I PATATA
FILETS DE MAIRA A LA ROMANA
amb ceba i pastanaga al forn
logurt

BLEDES AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i tomàquet
logurt

PATATES ESTOFADES AMB VERDURETES
TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i enciam
logurt

SOPA DE BROU D'AU AMB PISTONS I QUINOA*
BACALLÀ AL FORN
amb carbassó arrebossat
logurt

SOPA BROU D'AU AMB PASTA
LLUÇ AL FORN
amb enciam i blat de moro
logurt

DIVENDRES

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
POLLASTRE PLANXA
amb pastanaga ratllada
Fruita del temps (no meló)

ARRÓS AMB VERDURES
TRUITA D'ALBERGÍNIA
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps (no meló)

SOPA BROU D'AU AMB PASTA
POLLASTRE AMB FINES HERBES
amb motlle d'arròs
Fruita del temps (no meló)

ARRÓS TRES COLORS
(arròs blanc, blat de moro, pastanaga i mongeta verda)
GALL D'INDI ESTOFAT
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps (no meló)

FESTIU

Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat



Teno
Cuina i lleure de proximitat

[f @tenomenjadors](#)

[t @Teno_menjadors](#)

[i @tenomenjadors](#)