

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

FESTIU

PÈSOLS AMB PATATA  
  
TRUITA DE PERNIL  
amb enciam i tomàquet  
  
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES I MILL  
  
TRUITA DE FORMATGE  
amb enciam i pastanaga  
  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i Peix blau

Sopar: Verdura i carn blanca

DIMARTS

SOPA DE BROU D'AU AMB  
ESTRELLETES  
  
GALL D'INDI AL FORN  
amb verdures i patata al forn  
  
Fruita del temps

AMANIDA  
  
ARRÒS DE MUNTANYA  
(amb salsitxa)  
  
Fruita del temps

FRICANDÓ DE VEDELLA  
amb patata vapor i  
xampinyons  
  
Fruita del temps

MACARRONS AMB  
TOMÀQUET I CARN  
PICADA  
I AMANIDA  
  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i llegum

DIMECRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
CASOLANS  
amb enciam i pastanaga  
  
Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB  
PATATA  
  
GALL D'INDI AMB  
SALSA DE XIRIVIA I  
PASTANAGA  
  
Fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES  
I POLLASTRE  
  
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA  
  
CROQUETES DE  
POLLASTRE  
CASOLANES  
amb tomàquet amanit  
  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i Peix blau

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i Peix blau

DIJOUS

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

BLEDES AMB PATATA  
  
POLLASTRE ROSTIT  
amb enciam i tomàquet  
  
Iogurt

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES  
  
TRUITA DE CARBASSÓ  
amb tomàquet i enciam  
  
Iogurt

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

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

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i Peix blau

Sopar: Verdura i Peix blanc

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i ou

DIVENDRES

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES  
  
HAMBURGUESA  
VEGETAL  
amb pastanaga ratllada  
  
Fruita del temps

MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB VERDURES  
  
TRUITA D'ALBERGÍNIA  
amb enciam i blat de moro  
  
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB  
PASTA  
  
POLLASTRE  
AMB FINES HERBES  
amb motlle d'arròs  
  
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS  
(arròs blanc, blat de moro,  
pastanaga i mongeta verda)  
  
GALL D'INDI ESTOFAT  
amb enciam i tomàquet  
  
Fruita del temps

FESTIU

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i Peix blanc



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