



EL GARGOT

Novembre

**DEL 2 AL 6 DE
NOVEMBRE**

**DEL 9 AL 13 DE
NOVEMBRE**

**DEL 16 AL 20 DE
NOVEMBRE**

**DEL 23 AL 27 DE
NOVEMBRE**

30 DE NOVEMBRE

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
TRUITA A LA FRANCESA
AMB FORMATGE
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB
VERDURES I ARRÒS (ceba,
tomàquet, pastanaga,
pebrot vermell i verd)
HAMBURGUESA
VEGETAL

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PERNIL
amb pasanaga i enciam

MACARRONS AMB
SOFREGIT DE VERDURES

TRUITA DE FORMATGE
amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives

ARRÒS TRES COLORS
(pèsols, pastanaga i pernil
cuit)

TRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i peix blanc

Sopar: Verdura i peix blanc

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i carn blanca

DIMARTS

FIDEUS A LA CASSOLA
(amb salsitxa)

I AMANIDA

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA I QUINOA

MAGRE DE PORC
ESTOFAT AMB
TOMÀQUET

Fruita del temps

MONGETES ESTOFADES
AMB VERDURETES

BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA

CAP DE LLOM AL FORN
amb salseta de verdures

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i peix blau

Sopar: Verdura i peix blanc

DIMECRES

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATA

LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

CREMA DE VERDURA
DE TEMPORADA

FRICANDÓ DE VEDELLA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

ARRÒS AMB VERDURA DE
TEMPORADA AMB GALL
D'INDI
I AMANIDA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

DIJOUS

CIGRONS AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL
amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i ou

ARRÒS AMB VERDURA
DE TEMPORADA

LLENGUADINA AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt

*Sopar: Verdura i carn
blanca*

TRINXAT DE COL I
PATATA

GALL D'INDI AL FORN
amb enciam i tomàquet

logurt

Sopar: Verdura i llegum

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA

LLUÇ AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i peix blau

DIVENDRES

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES
I POLLASTRE

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

SOPA AMB PISTONS
CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN
amb patata caliu

Fruita del temps

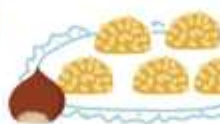
Sopar: Verdura i ou

CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURETES


CROQUETES DE
POLLASTRE CASOLANES
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou



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.

 @tenomenjadors

 @Teno_menjadors

 @tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

Menú controlats per dietista col·legiada :CAT 001186