



EL GARGOT

# Desembre

DEL 1 AL 4 DE DESEMBRE

DEL 7 AL 11 DE DESEMBRE

DEL 14 AL 18 DE DESEMBRE

DEL 21 AL 25 DE DESEMBRE

DEL 28 AL 31 DE DESEMBRE

DILLUNS

FESTIU DE LLIURE ELECCIÓ

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  
TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro

**DINAR DE NADAL**  
ESCUDELLA AMB GALETS  
POLLASTRE AMB PRUNES I POMA  
POSTRES NADALENCES

Sopar: Verdura i carn blanca

DIMARTS

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA  
LLUÇ AL FORN amb tomàquet al forn  
Fruita del temps

FESTIU

TRINXAT DE COL I PATATA  
MANDONGUILLES amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

VACANCES DE NADAL

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i peix blau

DIMECRES

CUSCÚS AMB VERDURES I GALL D'INDI  
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES (patata, all, ceba, tomàquet, pebrot vermell)  
HAMBURGUESA VEGETAL amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

VACANCES DE NADAL

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i peix blanc

DIJOUS

VEDELLA A LA JARDINERA  
Amb patata, pèsols i pastanaga  
Iogurt

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA i QUINOA  
MAGRE DE LLOM ESTOFAT amb enciam i tomàquet  
Iogurt

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA  
GALL D'INDI ESTOFAT amb salsa de xirivia i pastanaga  
Iogurt

VACANCES DE NADAL

Sopar: Verdura i peix blau

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i llegum

DIVENDRES

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA  
LLENGUADINA AL FORN amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES  
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

VACANCES DE NADAL

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i peix blau

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