

## Gener

1 DE GENER

DEL 4 AL 8 DE  
GENER

DEL 11 AL 15 DE  
GENER

DEL 18 AL 22 DE  
GENER

DEL 25 AL 29 DE  
GENER

DILLUNS

FESTIU

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLACETS A LA  
CARBONARA

TRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

FESTIU

Sopar: Verdura i ou

TRINXAT DE COL I PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT  
amb tomàquet, olives i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

POTATGE DE CIGRONS I  
VERDURES (bledes,  
tomàquet, ceba,  
pastanaga)

FILETS DE MAIRA  
ARREBOSSATS  
amb tomàquet al forn

Fruita del temps

MACARRONS  
BOLONYESA  
(amb tomàquet i carn  
picada)

I AMANIDA  
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

Sopar: Verdura i peix blanc

MONGETA BLANCA  
ESTOFADA (ceba, tomàquet,  
pastanaga, carbassó i  
carbassa)

BUNYOLS DE BACALLÀ  
CASOLANS

amb, enciam i pastanaga  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i carn blanca

ARRÓS AMB VERDURES  
(ceba, tomàquet, pebrot  
verd,)

PERNILETS DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i llegum

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATES

CROQUETES DE  
POLLASTRE CASOLANES  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

DIJOUS

FESTIU

CUSCÚS AMB VERDURES

POLLASTRE A LA PLANXA  
amb enciam i tomàquet

logurt

Sopar: Verdura i peix blau

SOPA BROU D'AU  
AMB PASTA

GALL D'INDI AL FORN  
amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i peix blau

LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÓS I  
VERDURES

LLUÇ AL FORN  
amb enciam, tomàquet i  
olives  
logurt

Sopar: Verdura i peix blau

DIVENDRES

FESTIU

SOPA BROU D'AU AMB  
PASTA

SALSITXES PORCAL FORN  
amb patates fregides

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

CREMA DE PASTANAGA

FRICANDÓ DE VEDELLA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

SOPA DE VERDURES  
AMB PASTA I QUINOA

GALL D'INDI ESTOFAT  
amb tomàquet 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