

SENSE LLEGUMS

EL GARGOT

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
TRUITA A LA FRANCESA
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

TRINXAT DE COL I PATATA
S/CANSALADA
GALL D'INDI ESTOFAT
amb tomàquet, olives i blat de moro
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
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

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

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot verd,)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATES
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

CUSCÚS AMB VERDURES
S/PÈSOLS
POLLASTRE A LA PLANXA
amb enciam i tomàquet
logurt

SOPA BROU D'AU AMB PASTA
GALL D'INDI AL FORN
amb enciam i pastanaga
logurt

CREMA DE VERDURES
LLUÇ AL FORN
amb enciam, tomàquet i olives
logurt

DIVENDRES

FESTIU

SOPA BROU D'AU AMB PASTA
LLOM A LA PLANXA
amb patates fregides
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE VEDELLA
Fruita del temps

SOPA DE VERDURES AMB PASTA I QUINOA
GALL D'INDI ESTOFAT
amb tomàquet i blat de moro
Fruita del temps



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

SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA

EL GARGOT

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLACETS AMB TOMÀQUET S/LÀCTICS
TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

FESTIU

FESTIU

TRINXAT DE COL I PATATA
S/CANSALADA
GALL D'INDI ESTOFAT
amb tomàquet, olives i blat de moro
Fruita del temps

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****) **S/LÀCTICS**
I AMANIDA
Fruita del temps

FESTIU

MONGETA BLANCA ESTOFADA (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó i carbassa)
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS S/LÀCTICS
amb, enciam i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot verd,)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATES
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES S/LÀCTICS
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

FESTIU

CUSCÚS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB PASTA
GALL D'INDI AL FORN
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I VERDURES
LLUÇ AL FORN
amb enciam, tomàquet i olives
Fruita del temps

FESTIU

SOPA BROU D'AU AMB PASTA
LLOM PLANXA
amb patates fregides
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA S/LÀCTICS
FRICANDÓ DE VEDELLA*
Fruita del temps

SOPA DE VERDURES AMB PASTA I QUINOA
GALL D'INDI ESTOFAT
amb tomàquet i blat de moro
Fruita del temps



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