



# EL GARGOT

## Febrer

DE L'1 AL 5 DE FEBRER

DEL 8 AL 12 DE FEBRER

DEL 15 AL 19 DE FEBRER

DEL 22 AL 26 DE FEBRER

DILLUNS

TALLARINES AMB OLIVES  
TOMÀQUETS CIREROL I  
ALFABREGA

TRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MANDONGUILLES DE  
CIGRONS  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL

TRUITA DE FORMATGE  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blau

DIMARTS

VERDURES DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

POLLASTRE A LA  
LLIMONA  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blanc

SOPA DE BROU D'AU AMB  
PISTONS

GALL D'INDI AMB SALS  
DE PASTANAGA I XIRIVIA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

ESPAGUETIS A LA  
MARCIANA

(tomàquet, espinacs i  
formatge)

LLUÇ A L'ALLET  
amb tomàquet i blat de  
moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

VERDURES DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

CROQUETES DE  
POLLASTRE CASOLANES  
amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

DIMECRES

LLENTIES ESTOFADES  
A LA RIOJANA  
I  
AMANIDA DE  
TOMÀQUET

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

VERDURES DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ  
CASOLANS  
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blau

ARRÒS AMB VERDURES  
(ceba, tomàquet,  
pastanaga, pebrot verd i  
vermell, carbassó i pèsols)

HAMBURGUESA DE  
VEDELLA

amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

MACARRONS A LA  
BOLONYESA  
(AMB CARN PICADA)

I AMANIDA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blanc

DIJOUS

**TASTET**  
BARQUETA D'HAMBURGUESA  
DE QUINOA I VERDURES

ARRÒS A LA CASSOLA  
(amb daus de gall d'indi)  
I AMANIDA

logurt

Sopar: Verdura i Peix blau

MONGETA BLANCA  
ESTOFADES AMB  
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i Peix blanc

CIGRONS ESTOFATS AMB  
VERDURES

TRUITA DE PERNIL  
amb cogombre i olives

logurt

Sopar: Verdura i Peix blau

CREMA DE VERDURES DE  
TEMPORADA

GALL D'INDI AL FORN AMB  
CEBA I POMA

logurt

Sopar: Verdura i llegum

DIVENDRES

SOPA BROU D'AU AMB  
PASTA

SALSITXES DE PORC  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

CUSCÚS AMB  
VERDURES

PERNILETS DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb tomàquet amanit i blat  
de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

SOPA BROU D'AU AMB  
PASTA I QUINOA

POLLASTRE A LA PLANXA  
amb patates fregides

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blanc

SOPA BROU D'AU AMB  
ARRÒS

LLENGUADINA A LA  
ROMANA  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% 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