

SENSE PROTEÏNA LLET DE VACA

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
S/LÀCTICS
TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX PLANXA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL
TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

DIMARTS

VERDURES DE
TEMPORADA AMB
PATATA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
PISTONS

GALL D'INDI AMB SALS
DE PASTANAGA I XIRIVIA
Fruita del temps

**ESPAQUETIS AMB
TOMÀQUET i
S/LÀCTICS**

LLUÇ A L'ALLET
amb tomàquet i blat de
moro
Fruita del temps

VERDURES DE
TEMPORADA AMB
PATATA

**CROQUETES DE
POLLASTRE CASOLANES
S/LÀCTICS**
amb enciam i olives*
Fruita del temps

DIMECRES

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**
I
AMANIDA DE
TOMÀQUET
Fruita del temps

VERDURES DE
TEMPORADA AMB
PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS S/LÀCTICS
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet,
pastanaga, pebrot verd i
vermell, carbassó i pèsols)
VEDELLA PLANXA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

MACARRONS A LA
BOLONYESA
(AMB CARN PICADA)
S/LÀCTICS
I AMANIDA
Fruita del temps

DIJOUS

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

MONGETA BLANCA
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb cogombre i olives*
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES DE
TEMPORADA
S/LÀCTICS
GALL D'INDI AL FORN AMB
CEBA I POMA
Fruita del temps

DIVENDRES

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA

LLOM A LA PLANXA
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

CUSCÚS AMB
VERDURES

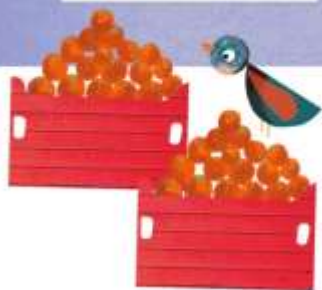
PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet amanit i blat
de moro
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA I QUINOA

POLLASTRE A LA PLANXA
amb patates fregides
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
ARRÒS

LLENGUADINA A LA
ROMANA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps



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