

# EL GARGOT

## Març

De l'1 al 5 de març

Del 8 al 12 de març

Del 15 al 19 de març

Del 22 al 26 de març

Del 29 al 31 de març  
SETMANA SANTA

DILLUNS

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE QUINOA I VERDURES amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, pèsols, blat de moro, pernil cuit)  
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

TRUITA DE PERNIL amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

SETMANA SANTA

DIMARTS

ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb pastanaga i enciam

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I AMANIDA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATES

CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

ESPIRALS AMB VERDURA DE TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE

I AMANIDA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

SETMANA SANTA

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA

GALL D'INDI ESTOFAT amb patata al caliu

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

SOPA BROU D'AU AMB ESTRELLETES I QUINOA

POLLASTRE A LA PLANXA amb tomàquet i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

FIDEUS A LA CASSOLA (salsitxa de porc, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)  
I AMANIDA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

CREMA DE PÈSOLS

BACALLÀ AMB TOMÀQUET

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

DIJOUS

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)

TRUITA DE PERNIL amb enciam, tomàquet i olives

logurt

Sopar: Verdura i llegum

LLENTIES A LA RIOJANA (ceba, all, tomàquet, xoriço, cansalada, pebrot verd i vermell)

LLUÇ A L'ALLET amb enciam i balt de moro logurt

Sopar: Verdura i carn blanca

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot verd i vermell i pastanaga)

LLENGUADINA AL FORN amb enciam i tomàquet logurt

Sopar: Verdura i carn blanca

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATES

GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet i blat de moro logurt

logurt

Sopar: Verdura i peix blau

DIVENDRES

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

MAGRE DE LLOM A LA JARDINERA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

CUSCÚS AMB VERDURES

MANDONGUILLES DE CIGRONS amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

GALL D'INDI ROSTIT AMB CEBA I POMA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

LLOM AMB SALSINA DE DE PASTANAGA I XIRIVIA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum



Fem servir fruites i verdures de temporada i proximitat.  
Les carns que oferim són de granges de proximitat.  
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat