

EL GARGOT

Maig

DEL 3 AL 7 DE MAIG

DEL 10 AL 14 DE MAIG

DEL 17 AL 21 DE MAIG

DEL 24 AL 28 DE MAIG

31 DE MAIG

DILLUNS

ESPIRALS DE COLORS AMB PESTO

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

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

TRUITA DE PERNIL
amb carbassó a la planxa

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

LLACETS MARCIANA
(amb salsa de tomàquet casolana, brocoli i formatge)

TRUITA FRANCESA
amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

ARRÒS MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA CAMPEROLA
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

TALLARINES AMB SOFREGIT DE VERDURES
(tomàquet, carbassó, pebrot verd i ceba)(formatge ratllat opcional)

MAIRES ARREBOSSADES
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

DIMARTS

SOPA DE VERDURES I SÈMOLA

HAMBURGUESA MIXTA
amb amanida d'enciams i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA

CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

PAELLA DE VERDURES I SALSITXES
(amb pèsols, pebrot verd i vermell, ceba, tomàquet, salsitxes de porc)

I AMANIDA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ
amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)

GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

POLLASTRE ESTOFAT
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

SOPA BROU D'AU AMB ARRÒS

LLOM ESTOFAT
amb patata dau

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

DIJOUS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN
amb tomàquet forn

logurt

Sopar: Verdura i carn blanca

SOPA DE PASTA AMB QUINOA

BACALLÀ AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i ou

CIGRONS A LA CATALANA
(amb sofregit de tomàquet casolà i ceba i trossets d'ou dur)

HAMBURGUESA VEGETAL
amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i carn blanca

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
(pebrot verd i vermell, pastanaga i tomàquet)

LLENGUADINA AL FORN
amb enciam i blat de moro

logurt

Sopar: Verdura i ou

DIVENDRES

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

GALL D'INDI ESTOFAT
amb salseta de pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

VEDELLA ESTOFADA AMB SALS

VERDURES I PATATES
(pastanaga, tomàquet, all, ceba)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA

LLUÇ A L'ALLET
amb pastanaga vapor

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

CUSCÚS AMB VERDURES
(carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd)

MANDONGUILLES DE CIGRONS CASOLANES
amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc



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