

# EL GARGOT

# Setembre

DEL 6 AL 10 DE  
SETEMBRE

DEL 13 AL 17 DE  
SETEMBRE

DEL 20 AL 24 DE  
SETEMBRE

DE 27 AL 30 DE  
SETEMBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PERNIL  
amb enciam

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
VERDURES

TRUITA AMB  
FORMATGE  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

ARRÒS AMB CARBASSÓ  
I PORRO

TRUITA DE PATATES  
amb enciam i pastanaga  
ratllada

Fruita del temps

Comencem  
un nou curs  
amb moltes  
ganes  
d'aprendre  
coses noves!

DIMARTS

MONGETA VERDA AMB  
PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT  
amb salseta

Fruita del temps

BRÒCOLI AMB PATATA

CROQUETES DE  
POLLASTRE  
CASOLANES  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

AMANIDA DE  
TOMÀQUET

CUSCÚS AMB  
VERDURETES  
I POLLASTRE

Fruita del temps

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES

POLLASTRE  
AL FORN  
amb pastanaga vapor

Fruita del temps

ARRÒS  
AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA VAPOR

BACALLÀ AL FORN  
amb patata

Fruita del temps

SOPA DE PASTA

SALSITXES DE PORC  
amb pastanaga vapor

Fruita del temps

Esteu  
preparats  
per  
descobrir  
els nous  
tastets?

DIJOUS

MACARRONS AMB  
TOMÀQUET I CARN  
PICADA  
I AMANIDA

logurt

SOPA BROU D'AU AMB  
QUINOA

GALL D'INDI GUISAT  
amb pastanaga

logurt

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

FILETS DE MAIRA A LA  
ROMANA  
amb ceba i pastanaga al  
forn  
logurt

DIVENDRES

SOPA BROU D'AU AMB  
PASTA

LLUÇ AL FORN  
amb patata vapor

Fruita del temps

VEDELLA ESTOFADA  
amb patata i pastanaga  
I AMANIDA

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

## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida  
Albergínia, All, Api, Bleda, Bròquil, Carbassa, Carbassó, Ceba, Cogombre, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal\*

Bonítol, Calamars, Seitó, Verat, Sípia, Orada, Sardina, Sorell, ou o proteïna vegetal\*

Pollastre, Gall d'indi, peix blau o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

\*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

## IDEES PELS SOPARS D'ESTIU

Carbassó farcit d'arròs, lletilles vermelles i verdures.

Lasanya d'albergínia i ou.

Amanida de lletilles amb cogombre, tomàquet, pastanaga, tonyina i nous.

Truïta camperola (pèsols, patata, pastanaga, blat de moro i pebrot vermell).

Hamburguesa de cigrons amb amanida verda.

"Quesadilles" amb enciam, alvocat, tomàquet i pollastre planxa amb tahina i maionesa.

Crema freda amb carbassó i porro amb daus de formatge i perhilet de pollastre al forn.