

EL GARGOT

SENSE LACTOSA

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 s/lactosa
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 s/lactosa**
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 s/lactosa

SOPA BROU D'AU AMB
QUINOA

GALL D'INDI GUISAT
amb pastanaga

logurt s/lactosa

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATA

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

logurt s/lactosa

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

