

Octubre

1 D'OCTUBRE

DEL 4 AL 8
D'OCTUBRE

DE L'11 AL 15
D'OCTUBRE

DEL 18 AL 22
D'OCTUBRE

DEL 25 AL 29
D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA
DE CARBASSÓ

LLENGUADINA AL FORN
amb mill i pastanaga

Fruita del temps

FESTIU

PÈSOLS AMB PATATA

TRUITA DE PERNIL
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES I MILL

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

SOPA DE BROU D'AU
AMB ESTRELLETES

GALL D'INDI AL FORN
amb verdures i patata al
forn

Fruita del temps

FESTIU

ESTOFAT DE VEDELLA
amb patata

I AMANIDA

Fruita del temps

MACARRONS AMB
TOMÀQUET I DAUS DE
GALL D'INDI

I AMANIDA

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

GALL D'INDI AMB
SALSA DE XIRIVIA I
PASTANAGA

Fruita del temps

CUSCÚS AMB
VERDURES
I POLLASTRE

Fruita del temps

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATA
CROQUETES DE
POLLASTRE
CASOLANES
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIJOUS

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATA

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i tomàquet

logurt

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i enciam

logurt

SOPA DE BROU D'AU
AMB PISTONS I QUINOA

BACALLÀ AL FORN
amb carbassó arrebossat

logurt

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA

LLUÇ AL FORN
amb enciam i blat de moro

logurt

DIVENDRES

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA

POLLASTRE
AMB FINES HERBES
amb motlle d'arròs

Fruita del temps

ARRÒS TRES DELÍCIES
(blat de moro, pastanaga i
pernil cuit)

GALL D'INDI ESTOFAT
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

La castanyada

CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA

MONIATOS AL FORN

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

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Mihi pizzes de moniato i formatge.

ARRÒS saltat amb carxofes i trossets de truita a la francesa.

Lluç al forn amb xips de moniato i col saltada.

Roll d'espinacs amb formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb fideus integrals

Truita de carxofes amb guarnició de tempeh de cigrons

Crema de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de formatge emmental

Gall d'indi al forn amb poma i coliflor rostides.

Crema de carbassa i porro amb crostons de pa.

Creps de pernil i formatge amb xips de carxofes.

Daus de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

Hamburguesa de lletíes, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata