

SENSE LACTOSA

Novembre

DE L'1 AL 5 DE  
NOVEMBRE

DEL 8 AL 12 DE  
NOVEMBRE

DEL 15 AL 19 DE  
NOVEMBRE

DEL 22 AL 26 DE  
NOVEMBRE

DEL 29 AL 30 DE  
NOVEMBRE

DILLUNS

FESTIU

AMANIDA

LLENTIES GUISADES  
AMB VERDURES I  
POLLASTRE (ceba,  
tomàquet, pastanaga, pebrot  
vermell i verd)  
Fruita del temps

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

TRUITA DE **FORMATGE**  
**S/LACTOSA**  
amb enciam i tomàquet  
  
Fruita del temps

TALLARINES A LA  
BOLONYESA **S/LACTOSA**  
I AMANIDA

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS  
(pèsols, pastanaga i pernil  
cuit\*)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB  
VERDURETES DE  
TEMPORADA  
TRUITA A LA  
FRANCESA AMB  
FORMATGE  
**S/LACTOSA**  
amb enciam i  
tomàquet

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA

MAGRE DE PORC  
ESTOFAT AMB  
TOMÀQUET

Fruita del temps

MONGETES  
ESTOFADES  
AMB VERDURES  
(carbassó, carabassa, ceba,  
tomàquet, pebrot verd i vermell,  
pastanaga, all)  
**PEIX PLANXA**  
amb cogombre i enciam  
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

BACALLÀ AL FORN  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA

POLLASTRE A LA  
LLIMONA  
amb patata dau

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA  
MACARRONS A LA  
BOLONYESA  
**S/LACTOSA**  
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA  
**S/LACTOSA**

POLLASTRE AL FORN  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SOPA DE PASTA I  
QUINOA

FRICANDÓ DE GALL  
D'INDI

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA  
amb amanida d'enciam i  
remolatxa  
Fruita del temps

DIJOUS

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

LLUÇ A LA ROMANA  
amb tomàquet amanit

logurt **S/LACTOSA**

ARRÒS A LA MILANESA  
(ceba, tomàquet, pèsols)

TRUITA AMB PERNIL \*  
amb enciam i remolatxa

logurt **S/LACTOSA**

MONGETA VERDA AMB  
PATATA

LLUÇ AL FORN  
amb enciam i pastanaga  
logurt **S/LACTOSA**

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA

CROQUETES DE  
POLLASTRE  
CASOLANES **S/LACTOSA**  
amb enciam i pastanaga  
logurt **S/LACTOSA**

DIVENDRES

SOPA DE PASTA  
POLLASTRE GUISAT  
AL ROMANÍ  
amb enciam i  
pastanaga  
Fruita del temps

TRINXAT DE COL I  
PATATA\*

BUNYOLS DE BACALLÀ  
CASOLANS **S/LACTOSA**  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

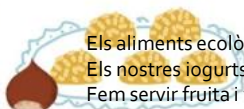
AMANIDA

FIDEUS A LA CASSOLA  
(amb salsitxes\*)

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
AMB CROSTONS  
**S/LACTOSA**

LLOM AMB TOMÀQUET  
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



SENSE PORC

# NOVEMBRE



DE L'1 AL 5 DE  
NOVEMBRE

DEL 8 AL 12 DE  
NOVEMBRE

DEL 15 AL 19 DE  
NOVEMBRE

DEL 22 AL 26 DE  
NOVEMBRE

DEL 29 AL 30 DE  
NOVEMBRE

DILLUNS

FESTIU

AMANIDA

LLENTIES GUISADES  
AMB VERDURES I  
POLLASTRE (ceba,  
tomàquet, pastanaga, pebrot  
vermell i verd)  
Fruita del temps

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE  
amb enciam i tomàquet  
  
Fruita del temps

TALLARINES A LA  
BOLONYESA **S/PORC**

I AMANIDA  
  
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS  
(pèsols, pastanaga i  
**EMBOTIT DE GALL  
D'INDI**)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB  
VERDURETES DE  
TEMPORADA  
TRUITA A LA  
FRANCESA AMB  
FORMATGE  
amb enciam i  
tomàquet

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
  
**PEIX AL FORN AMB  
TOMÀQUET**

Fruita del temps

MONGETES  
ESTOFADES  
AMB VERDURES  
(carbassó, carabassa, ceba,  
tomàquet, pebrot verd i vermell,  
pastanaga, all)  
**HAMBURGUESA  
VEGETAL**  
amb cogombre i enciam  
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES  
  
**BACALLÀ AL FORN**  
amb enciam i tomàquet  
  
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
  
**POLLASTRE A LA  
LLIMONA**  
amb patata dau  
  
Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA  
  
MACARRONS A LA  
BOLONYESA **S/PORC**  
  
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA  
  
POLLASTRE AL FORN  
amb enciam i tomàquet  
  
Fruita del temps

SOPA **BROU D'AU** DE  
PASTA I QUINOA  
  
FRICANDÓ DE GALL  
D'INDI  
  
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES  
  
TRUITA DE PATATA  
amb amanida d'enciam i  
remolatxa  
Fruita del temps

DIJOUS

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA  
LLUÇ A LA ROMANA  
amb tomàquet amanit  
  
logurt

ARRÒS A LA MILANESA  
(ceba, tomàquet, pèsols)  
  
TRUITA AMB  
**FROMATGE**  
amb enciam i remolatxa  
  
logurt

MONGETA VERDA AMB  
PATATA  
  
LLUÇ AL FORN  
amb enciam i pastanaga  
logurt

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
  
CROQUETES DE  
POLLASTRE  
CASOLANES  
amb enciam i pastanaga  
  
logurt

DIVENDRES

SOPA DE PASTA  
**BROU D'AU**  
  
POLLASTRE GUISAT  
AL ROMANÍ  
amb enciam i  
pastanaga  
Fruita del temps

TRINXAT DE COL I  
PATATA **S/PORC**  
  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
CASOLANES amb enciam i  
pastanaga  
Fruita del temps

AMANIDA  
  
FIDEUS A LA CASSOLA  
(amb **salsixes D'AU**)  
  
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
AMB CROSTONS  
**PEIX  
AMB TOMÀQUET**  
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



# EL GARGOT

TRITURATS

## Novembre



DE L'1 AL 5 DE NOVEMBRE

DEL 8 AL 12 DE NOVEMBRE

DEL 15 AL 19 DE NOVEMBRE

DEL 22 AL 26 DE NOVEMBRE

DEL 29 AL 30 DE NOVEMBRE

DILLUNS

FESTIU

PURÉ DE LLENTIES AMB VERDURES  
O  
SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
POLLASTRE  
Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TRUITA  
O PEIX BLANC  
Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TROSSETS DE VEDELLA  
Fruita triturada

VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TRUITA  
O PEIX BLANC  
Fruita triturada

DIMARTS

VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TRUITA  
O PEIX BLANC  
Fruita triturada

VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TROSSETS DE VEDELLA  
Fruita triturada

PURÉ DE MONGETA BLANCA AMB VERDURES  
O  
VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB POLLASTRE  
Fruita triturada

VERDURETES DE TEMPORADA  
PEIX BLANC  
Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TROSSETS  
POLLASTRE PLANXA  
Fruita triturada

DIMECRES

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TROSSETS DE VEDELLA  
Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TROSSETS  
POLLASTRE PLANXA  
Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB GALL D'INDI  
Fruita triturada

PURÉ DE LLENTIES AMB VERDURES  
O  
SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TRUITA  
O PEIX BLANC  
Fruita triturada

DIJOUS

VERDURETES DE TEMPORADA  
PEIX BLANC  
Fruita triturada

VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TRUITA  
O PEIX BLANC  
Fruita triturada

VERDURETES DE TEMPORADA  
PEIX BLANC  
Fruita triturada

VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TROSSETS  
POLLASTRE PLANXA  
Fruita triturada

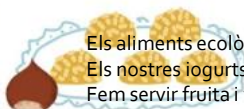
DIVENDRES

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TROSSETS  
POLLASTRE PLANXA  
Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
PEIX BLANC  
Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TROSSETS DE VEDELLA  
Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA  
AMB TROSSETS DE VEDELLA  
Fruita triturada



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