



EL GARGOT

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 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 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)
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 L LIMONA amb patata dau

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA
MACARRONS A LA BOLONYESA

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA

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

ARRÒS A LA MILANESA (ceba, tomàquet, pèsols)

TRUITA AMB PERNIL 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
POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

TRINXAT DE COL I PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANES amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA

FIDEUS A LA CASSOLA (amb salsitxes)

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS

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

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