



EL GARGOT

Febrer

DE L'1 AL 4 DE FEBRER

DEL 7 A L'11 DE FEBRER

DEL 14 AL 18 DE FEBRER

DEL 21 AL 25 DE FEBRER

28 DE FEBRER

DILLUNS

ESPAGUETIS A LA MARCIANA (tomàquet, espinacs i formatge)
TRUITA DE PERNIL amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)
TRUITA AMB FORMATGE amb tomàquet amanit
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

SOPA BROU D'AU AMB PASTA I QUINOA
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I MILL (ceba, tomàquet, pastanaga)
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÒS AMB PÈSOLS I PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA I PATATA
BACALLÀ AL FORN amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA
POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA
LLUÇ AL FORN amb tomàquet i enciam
Fruita del temps

SOPA AMB PASTA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

VEDELLA ESTOFADA AMB PATATA I PASTANAGA I AMANIDA
Fruita del temps

DIJOUS

TASTET CREMA DE CARBASSA (ceba, carbassa i nap)
LLUÇ AL FORN amb tomàquet i olives
logurt

SOPA AMB PASTA
POLLASTRE AL FORN (poma i ceba) amb enciam i blat de moro
logurt

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (patata, all, ceba, tomàquet, pebrot vermell)
PEIX CARBONER AL FORN amb enciam i pastanaga
logurt

DIJOUS GRAS
MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA amb botifarra blanca
logurt

DIVENDRES

LLENTIES ESTOFADES A LA RIOJANA (ceba, tomàquet, pebrot vermell, xoriço, cansalada)
I AMANIDA
Fruita del temps

ARRÒS AMB PASTANAGA, CEBA, XAMPINYONS I BLAT DE MORO
SALSITXES DE PORC amb enciam i olives
Fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES I POLLASTRE
I AMANIDA
Fruita del temps

SOPA AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN (ceba, all i tomàquet) amb pastanaga i patata
Fruita del temps



Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.
Els nostres jogurts 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

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

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

Carh

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

Ou

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

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruïta

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Mihi pizzes de mohiato i Formatge.

ARRÒS saltat amb CARXOFES i trossets de TRUITA a La Francesa.

LLUÇ al FORN amb xips de mohiato i col saltada.

ROLL d'espinaçs 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 Llentilles, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata