

EL GARGOT

Març

DE L'1 AL 4 DE
MARÇ

DEL 7 A L'11 DE
MARÇ

DEL 14 AL 18
DE MARÇ

DEL 21 AL 25 DE
MARÇ

DEL 28 AL 31
DE MARÇ

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
TRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
amb escarola i olives
Fruita del temps

AMANIDA
de tomàquet, pastanaga i olives
ESPIRALS A LA BOLONYESA
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES
TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i blat de moro
Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE PÈSOLS
TRUITA AMB PERNIL
amb pastanaga ratllada
Fruita del temps

SOPA AMB PASTA
GALL D'INDI AMB SALSADA DE XIRIVIA I PASTANAGA
Fruita del temps

SOPA AMB PASTA
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA I PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
amb escarola i blat de moro
Fruita del temps

AMANIDA
VEDELLA ESTOFADA AMB PATATA
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA AMB PASTA I QUINOA
POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ
amb patata dau
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA I PATATA
LLENGUADINA AL FORN
amb tomàquet i olives
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
MAIRES AL FORN
amb enciam, remolatxa i olives
Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
amb pastanaga ratllada, enciam
Fruita del temps

ARRÒS VERD (BROCOLI, MONGETA I PÈSOL)
LLUÇ AL FORN
amb enciam i olives
Fruita del temps

DIJOUS

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
LLUÇ AL FORN
amb tomàquet amanit
logurt

LLENTIES AMB VERDURES I COSTELLA (ceba, all, tomàquet, pebrot verd i vermell)
I AMANIDA
logurt

FIDEUS A LA CASSOLA (salsitxa de porc, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)
I AMANIDA
logurt

SOPA BROU D'AU AMB PASTA
PEIX CARBONER AMB TOMÀQUET
Amb cuscús
logurt

SOPA AMB PASTA
HAMBURGUESA VEGETAL
amb enciam i tomàquet
logurt

DIVENDRES

VERDURA DE TEMPORADA I PATATA
MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET
Fruita del temps

CREMA DE PORROS
amb crostons de pa
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS
amb pastanaga ratllada, enciam
Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE VERDURES
ARRÒS AMB VERDURETES DE TEMPORADA GALL D'INDI I PÈSOLS
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 d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruïta

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida d'espírels amb salsa de iogurt

Torrada amb escalivada i seitons en tempura.

Coca amb verdura al forn i pollastre.

Salmó amb cuscús i verdures.

Pasta amb carbassó, ametlles i mozzarella.

"Quesadilles" de pollastre, verdures saltades i blat de moro.

Pèsols amb coliflor i pastanaga i ou dur.

Mongeta tendra saltada amb pernil i truita de carbassó.

Arròs integral al vapor amb pèsols, pastanaga i ou dur.

Hummus de cigrons amb palets de verdures.

Mongeta tendra amb patata i pastanaga i truita francesa.

Crema de lentilles vermelles amb porro i pastanaga.