

EL GARGOT

Abril

1 D'ABRIL

DEL 4 AL 8
D'ABRIL

DE L'11 AL 15
D'ABRIL

DEL 18 AL 22
D'ABRIL

DEL 25 AL 29
D'ABRIL

DILLUNS

ESPIRALS AMB
TOMÀQUET, OLIVES I
ALFÀBREGA

TRUITA CAMPEROLA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

AMANIDA

MACARRONS
BOLONYESA

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB VERDURES
(pastanaga, carbassó,, pebrot
verd i vermell)
CROQUETES DE
POLLASTRE CASOLANES
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

SETMANA SANTA

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE PASTA I
QUINOA

BACALLÀ AL FORN
amb pastanaga i enciam

Fruita del temps

SETMANA SANTA

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES
(pastanaga, ceba, tomàquet,
pebrot vermell)
LLENGUADINA AL FORN
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

ARRÒS AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I BLAT DE
MORO

TRUITA DE PERNIL
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA
MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES I SALSITXA

logurt

SETMANA SANTA

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

POLLASTRE ESTOFAT
amb patates

logurt

BRÒQUIL AMB PATATA I
PASTANAGA

LLUÇ AL FORN
amanida d'enciam i olives

logurt

DIVENDRES

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATA

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT
amb salseta

Fruita del temps

SETMANA SANTA

MENÚ LITERARI
SANT JORDI

SOPA DE LLETRES

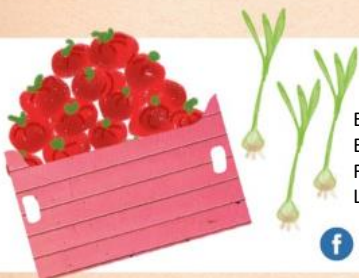
LLIBRETS CASOLANS
amb amanida

MADUIXES AMB NATA

SOPA AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides

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'espíral 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.