

# EL GARGOT

## Juny

DE L'1 AL 3 DE JUNY

DEL 6 AL 10 DE JUNY

DEL 13 AL 17 DE JUNY

DEL 20 AL 24 DE JUNY

DEL 27 AL 30 DE JUNY

DILLUNS

FESTIU

ARRÒS AMB SALSA DE PASTANAGA I TOMÀQUET  
  
TRUITA DE PATATA amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
  
TRUITA DE FORMATGE amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
  
HAMBURGUESA VEGETAL amb pastanaga  
  
Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I PÈSOLS  
  
POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

SOPA DE PASTA I QUINOA  
  
GALLD'INDI GUISAT AL ROMANÍ amb patata  
Fruita del temps

ARRÒS AMB BROCOLI, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
  
POLLASTRE AL FORN amb patates fregides  
Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB COSTELLA I AMANIDA  
Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
  
TRUITA CAMPEROLA amb enciam i olives  
Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives  
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (pastanaga, ceba, brócoli)  
MAIRES AL FORN amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

SOPA DE PASTA  
  
HAMBURGUES DE VEDELLA Amb patata dau  
  
Fruita del temps

ESPIRALS AMB VERDURES  
  
LLUÇ AMB SALSETA  
  
Fruita del temps

DIJOUS

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES AMB SALSITXES  
iogurt

CREMA DE VERDURES  
  
VEDELLA ESTOFADA amb patata i pastanaga  
  
iogurt

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
  
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANS amb carbassó al forn  
iogurt

LLENTIES ESTOFADA AMB VERDURES  
  
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb tomàquet amanit  
iogurt

VERDURES DE TEMPORADA AMB PATATA  
  
TRUITA DE PERNIL amb tomàquet amanit  
  
iogurt

DIVENDRES

VERDURES DE TEMPORADA AMB PATATA  
  
LLUÇ AL FORN amb patates fregides  
  
Fruita del temps

SOPA DE PASTA  
  
BACALLÀ ARREBOSSAT CASOLÀ amb amanida de tomàquet i pastanaga ratllada  
Fruita del temps

VERDURES DE TEMPORADA AMB PATATA  
  
LLOM ESTOFAT AMB VERDURES  
  
Fruita del temps

FESTIU



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses, la fruita i el iogurt, també l'oli d'oliva de les amanides. Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat. Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

[f @tenomenjadors](#)

[t @Teno\\_menjadors](#)

[i @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 D'ESTIU

Carbassó farcit d'arròs, lletilles vermelles i verdures.

Lasanya d'albergínia i ou

Amanida de lletilles amb cogombre, tomàquet, pastanaga i nous.

Truïta camperola (pèsols, patata, pastanaga, blat de moro i pebrot vermell).

Hamburguesa de cigrons amb amanida verda.

"Quesadilles" amb enciam, alvocat, tomàquet i pollastre planxa amb tahina.

Crema Freda amb carbassó i porro amb daus de formatge i pernillets de pollastre al forn.