

SENSE CARN

Desembre

DE L'1 AL 2 DE
DESEMBRE

DEL 5 AL 9 DE
DESEMBRE

DEL 12 AL 16 DE
DESEMBRE

DEL 19 AL 23 DE
DESEMBRE

DILLUNS

ARRÓS MELÓS AMB
VERDURES I BOLETS

PEIX AL FORN
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

MACARRONS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb tomàquet i
pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

MAIRES A L'ANDALUSA
amb amanida de'enciams i
olives

Fruita del temps

ARRIBA
L'hivern a
l'espai
del
migdia

DIMARTS

FESTIU

POTATGE DE MONGETA
BLANCA I CARBASSA

BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS
amb amanida

Fruita del temps

ARRÓS AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE
amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES

TRUITA DE VERDURES
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**ARRÓS AMB PÈSOLS I
PASTANAGA I TRUITA**

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS
(**BROU DE VERDURES**)

PEIX AL FORN (amb
prunes)
amb patates xips

POSTRES NADALENCES

Tastarem
cremes i
caldos
per
escalfar-
nos

DIJOUS

LLENTIES AMB
PASTANAGA I XIRIVIA

HAMBURGUESA
VEGETAL
amb enciam i pastanaga

logurt

FESTIU

SOPA DE PASTA I
QUINOA **BROU DE
VERDURES**

LLUÇA AL FORN
amb amanida

logurt

DIVENDRES

SOPA DE PASTA

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES**

Fruita del temps

FESTIU

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATA

TRUITA FRANCESA

amb amanida
Fruita del temps



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses, la fruita i el iogurt

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Les carns i el pollastre que oferim són de garrons de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

