

Desembre

DILLUNS

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

ARRÓS MELÓS AMB
VERDURES I BOLETS

SALSITXES 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

MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS I PASTANAGA

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (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

LLUÇA AL FORN
amb amanida

logurt

DIVENDRES

SOPA DE PASTA
GALL D'INDI ESTOFAT
AMB VERDURETES

Fruita del temps

FESTIU

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATA

POLLASTRE AL FORN
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 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

Peix

Carh

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

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

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

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

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

**Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romani.

Moniato gratinat amb lletilles i verdures.

Remenat de bolets amb amanida d'escarola i magrana.

Crema de carbassa i ceba amb daus de formatge emmental.

Filet de lluç al forn amb xips de carxofa i patata caliu.

Arròs saltat amb daus pollastre, pastanaga i col.

Coliflor al forn amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Espirals amb col, ceba, pastanaga, oli de sèsam i herbes aromàtiques amb salmó a la planxa.