

Gener

DEL 9 AL 13 DE
GENERDEL 16 AL 20 DE
GENERDEL 23 AL 27 DE
GENER

DEL 30 AL 31

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS I
VERDURESHAMBURGUESA
VEGETAL
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

FESTIU

MACARRONS
BOLONYESA

I AMANIDA

Fruita del temps

DIMARTS

SOPA DE PASTA I QUINOA

PERNILETS DE POLLASTRE
GUISATS AL ROMANÍ
amb tomàquet, olives i blat de
moro
Fruita del tempsSOPA BROU D'AU
AMB PASTAGALL D'INDI ESTOFAT
amb enciam i pastanaga
Fruita del tempsARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols,)TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATAPOLLASTRE A LA
LLIMONA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES
(bledes, tomàquet, ceba,
pastanaga)FILETS DE MAIRA
ARREBOSSATS
amb tomàquet al forn

Fruita del temps

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATESGALL D'INDI
ESTOFAT
amb enciam i blat de
moro
Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA

ARRÒS AMB VERDURES
I PEIX

iogurt

AMANIDA

ESTOFAT DE VEDELLA
AMB PATATA I
VERDURES

iogurt

SOPA DE VERDURES
AMB PASTALLUÇ AL FORN
amb patates caliu

iogurt

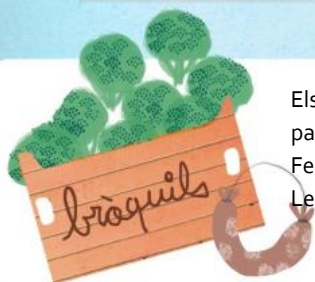
DIVENDRES

VERDURA DE
TEMPORADA AMB
PATATESSALSITXES PORCAL FORN
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

CREMA DE
PASTANAGAPERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS I VERDURESCROQUETES DE
POLLASTRE CASOLANES
amb enciam, tomàquet i
olives
Fruita del tempsComencem
un nou any
ple
d'experiències!Al menjador,
Bohes
Receptes i
sabors.

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.