



ESCOLES BRESSOL
EL GARGOT

Febrer

DE L'1 AL 3 DE
FEBRER

DEL 6 AL 10 DE
FEBRER

DEL 13 AL 17 DE
FEBRER

DEL 20 AL 24 DE
FEBRER

DEL 27 AL 28 DE
FEBRER

DILLUNS



ARRÒS A LA MILANESA
TRUITA DE CARBASSÓ
amb cogombre i olives
Fruita del temps

LLACETS AMB VERDURETES
LLUÇ A L'ALLET
amb tomàquet i blat de moro
Fruita del temps

FESTIU

MACARRONS A LA NAPOLITANA
PEIX AL FORN
amb amanida
Fruita del temps

DIMARTS



VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
Fruita del temps

SOPA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL
TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES
amb amanida
Fruita del temps

DIMECRES

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I SALSITXES
I AMANIDA

SOPA DE BROU D'AU AMB PISTONS
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS
amb amanida
Fruita del temps

TALLARINES A LA CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i formatge)
FILETS DE MAIRES A L'ANDALUSA
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps



DIJOUS

ARRÒS TRES COLORS
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet i olives
logurt

ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
I AMANIDA
logurt

DIJOUS GRAS
MONGETA BLANCA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
amb botifarra blanca
logurt

SOPA DE PASTA
GALL D'INDI AL FORN AMB CEBA I POMA
logurt



DIVENDRES

SOPA DE PASTA I QUINOA
BACALLÀ AL FORN
amb tomàquet i olives
Fruita del temps

POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
amb amanida
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS A LA CASSOLA
(amb pollastre)
I 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.



[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

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.