

EL gARGOT

# Setembre



DEL 6 AL 8 DE SETEMBRE

DE L'11 AL 15 DE SETEMBRE

DEL 18 AL 22 DE SETEMBRE

DE 25 AL 29 DE SETEMBRE

DILLUNS



LLENTIES ESTOFADES VERDURES  
  
TRUITA DE PATATA amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga  
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES  
  
TRUITA DE FORMATGE amb enciam i tomàquet  
  
Fruita del temps

Us donem la benvinguda a l'espai del migdia

DIMARTS



ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
  
TRUITA DE PERNIL amb amanida  
  
Fruita del temps

SOPA AMB PASTA  
  
HAMBURGUESA MIXTA amb tomàquet amanit  
  
Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADES AMB VERDURETES  
  
HAMBURGUESA VEGETAL Amb tomàquet amanit  
  
Fruita del temps



DIMECRES



CREMA DE CARBASSÓ  
  
LLUÇ AL FORN amb patata vapor  
  
Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSAS CASOLANA DE TOMÀQUET  
  
PEIX AL FORN amb amanida d'enciam, tomàquet  
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB PASTA  
  
PEIX AL FORN amb pure de patata i pastanaga  
Fruita del temps

Cuina de proximitat, menús saborosos i hàbits saludables!

DIJOUS



CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES  
  
SALSITXES DE PORC AL FORN amb amanida  
  
logurt

CREMA DE VERDURES amb crostons de pa  
  
POLLASTRE AL FORN amb pastanaga al forn  
logurt

CREMA D'HORTALISSES (col, ceba, porro i pastanaga)  
  
GALL D'INDI AL FORN amb tomàquet i ceba al forn  
logurt

DIVENDRES



SOPA BROU D'AU AMB PASTA  
  
POLLASTRE GUISAT AMB FARIGOLA amb verdures  
  
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA  
  
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb amanida d'enciam, tomàquet i formatge  
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA  
  
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES  
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 d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

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

Fruita

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

## IDEES PELS SOPARS D'ESTIU

Espirals amb verdures saltades.

Sopa Freda de síndria i oli d'alfàbrega.

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i cogombre.

Ous durs amb humus i bastonets de pastanaga.

Crema tèbia de carbassó i formatge.

Pasta amb tomàquets, formatge, olives i orenga.

Amanida de patata amb cogombres, tomàquet i llenties.

Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i blat de moro.