

Octubre

DEL 2 AL 6
D'OCTUBRE

DEL 9 AL 13
D'OCTUBRE

DEL 16 AL 20
D'OCTUBRE

DEL 23 AL 27
D'OCTUBRE

DEL 30 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB SALSA CASOLANA DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb pastanaga al forn
Fruita del temps

MACARRONS MB CARN PICADA I AMANIDA

Fruita del temps

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES (tomàquet, ceba, pebrot verd i carbassó)
TRUITA DE PATATA amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS DE PAGÈS (sofregit de tomàquet i ceba amb coliflor i pastanaga i brou d'au)
TRUITA FRANCESA amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIMARTS

FIDEUS A LA CASSOLA

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDRES PEIX AL FORN amb patates, ceba i tomàquet al forn
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VEDURES (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell)
GALL D'INDI AL FORN AMB POMA I CEBA
Fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES I POLLASTRE (amb saltat de pastanaga, ceba, bolets i pollastre)
I AMANIDA
Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA amb crostons de pa torrat

BOTIFARRA AMB XIPS DE MONIATO, REMOLATXA I XIRIVIA
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ amb crostons de pa
POLLASTRE AL FORN amb amanida de pastanaga, blat de moro i olives
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I PATATA

TRUITA DE PERNIL amb amanida
Fruita del temps

VEDELLA ESTOFADA AMB PATATA I AMANIDA
Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

PEIX A L'ALLET amb tomàquet i ceba al forn
Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA

PEIX AMB SALSETA DE VERDURES I PATATA DAU
logurt

FESTIU

CREMA DE VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES amb amanida d'enciam, tomàquet
logurt

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA

GALL D'INDI AMB SALSA DE PASTANAGA I XIRIVIA
logurt

DIVENDRES

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA, CEBA I PEBRE VERMELL I SALSITXA I AMANIDA
Fruita del temps

FESTIU

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA

PEIX AL FORN amb verdurettes
Fruita del temps

CIGRONS AMB HORTALISSES I BACALLÀ (col, ceba, porro i pastanaga)
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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

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

Carh

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

Ou

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

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletíes, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

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

Crema de lletíes amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.