

SENSE OU

Gener



DILLUNS

DEL 8 AL 12 DE
GENER

ESPIRALS **S/OU** AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET
CASOLANA I FORMATGE

GALL DINDI A LA PLANXA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
GENER

LLENTIES A LA
RIOJANA
(*CANSALADA)

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
GENER

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols)

**POLLASTRE A LA
PLANXA**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 29 AL 31 DE
GENER

TALLARINES **S/OU** A LA
NAPOLITANA

PEIX A LA PLANXA
amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

MONGETA BLANCA
ESTOFADA (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó i carbassa)

***PEIX ARREBOSSAT
CAOSLÀ S/OU** amb
amanida

Fruita del temps

BRÒQUIL
AMB PATATA

GALL DINDI
AMB PASTANAGA I
XIRIVIA

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
CIGRONS ESTOFAT AMB
VERDURES
amb amanida

Fruita del temps

MONGETA VERDA
AMB PATATES

POLLASTRE AL FORN
AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIMECRES

TRINXAT DE COLIFLOR I
PATATA

POLLASTRE AL FORN
AL ROMANÍ
amb tomàquet, olives i
blat de moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA **S/OU**

***MANDONGUILLES
S/OU MIXTES
CASOLANES A LA
JARDINERA**

Fruita del temps

MONGETA VERDA
AMB PATATES

GALL DINDI ESTOFAT
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES amb
amanida

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS TRES COLORS

PEIX AL FORN amb salsa
de carbassó

Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

PEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ **S/OU**
amb amanida

Fruita del temps

SOPA DE VERDURES
AMB PASTA **S/OU**

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

***SALSITXES DE PORC
S/OU AL FORN**
amb tomàquet amanit

iogurt natural

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb patates fregides

iogurt natural

VERDURA TRICOLOR

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

iogurt natural

Nou any i
noves
receptes!

Cuina i
productes
de
proximitat



La verdura i la fruita és de TEMPORADA i de conreus de PROXIMITAT: **Mandarina, Taronja, poma, pera, plàtan, kiwi**

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% les llegums, l'arròs i la pasta. El dimecres es servirà **pa integral, exclusivament.**

L'amanida variada pot contenir vegetal de temporada i proximitat com: enciam, pastanaga, tomàquet, cogombre, olives, blat de moro.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els divendres es serveix iogurt natural. *Els peixos a servir són: LLUC

Es comprovarà que cap ingredient contingui: OU



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat