

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERESPIRALS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET CASOLANA
I FORMATGETRUITA A LA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
GENERLLENTIES A LA
RIOJANATRUITA A LA
FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
GENERARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols)TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 29 AL 31 DE
GENERTALLARINES A LA
NAPOLITANATRUITA CAMPEROLA
amb amanida

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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: **LLUÇ**



@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

Fruita

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 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.