



EL GARGOT

SENSE OU

April

DEL 1 AL 5
D'ABRIL

DEL 8 AL 12
D'ABRIL

DEL 15 AL 19
D'ABRIL

DEL 22 AL 26
D'ABRIL

DEL 29 AL 30
D'ABRIL

SETMANA
SANTA

CREMA DE PORROS

PEIX AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

ARRÒS A LA MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

***PEIX AMB SALS
VERDA AL FORN**

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

PEIX AL FORN amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

PASTA **S/OU** A LA
NAPOLITANA (amb
formatge)

PEIX AL FORN amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

PEIX A LA PLANXA
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
S/OU

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

TASTET:
CRISPETES DE CIGRÓ
CREMA DE CABBASSÓ I
PORRO

GALL DINDI
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/OU amb tomàquet i
olives

Fruita del temps

MENÚ LITERARI DE
SANT JORDI
SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRES **S/OU**

LLIBRETS DE LLOM
S/OU / LLOM AL FORN
amb amanida

GELATINA ROSA

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

CREMA DE
MONGETES
BLANQUES AMB
CARBASSA

GALL DINDI AMB
SALSA XIRIVIA I
PASTANAGA

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

***MANDONGUILLES**
MIXTES **S/OU**
CASSOLANES amb salsa
de tomàquet

Fruita del temps

LLENTIES A LA
RIOJANA

LLOM A LA PLANXA
Amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

MACARRONS S/OU
BOLONYESA DE
POLLASTRE (tomàquet,
ceba i pollastre) amb
enciam i olives

Fruita del temps

FIDEUS **S/OU** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES

***PEIX AL FORN** amb
enciam i olives

logurt natural

ARRÒS AMB VERDURES

***PEIX AL FORN AMB**
SALSA VERDA amb
enciam i pastanaga
ratllada

logurt natural

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS S/OU amb
enciam i olives

logurt natural

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, **s/ou**)

***PEIX AL FORN** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES I
ARRÒS

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

GALL DINDI A LA
LLIMONA amb patata al
caliu

Fruita del temps

PASTA **S/OU** AMB
TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB
ESPINACS

GALL DINDI AL FORN
amb salsa de poma

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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

Les **carns i el pollastre** que oferim són de granges de proximitat.. Els divendres es serveix **iogurt natural**.

*Els **peixos** a servir són: **carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, salamar, canana, potón**, Es comprovarà que cap ingredient contingui: **OU**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat