

EL GARGOT

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

FESTIU

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA**

TRUITA DE CARBASSÓ
amb pastanaga ratllada i
blat de moro

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS**

POLLASTRE AL FORN
amb enciam amanit

Fruita del temps

FESTIU

PLAT ÚNIC COMPLET

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I
SALSITXES** (ceba, all,
pebrot verd i tomàquet)
amb amanida variada

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

PÈSOLS AMB PATATA

VEDELLA ESTOFADA
Amb verdures i cous-cous

Fruita del temps

ARRÓS AMB VERDURES
(ceba, all, pebrot verd i
vermell, carbassó, pastanaga,
xampinyons, tomàquet,
pèsols)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb salsa verda

Fruita del temps

**ARRÓS AMB
VERDURES** (ceba, all,
pebrot verd i vermell,
carbassó, pastanaga,
xampinyons, tomàquet,
pèsols)

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**LLENTIES A LA
RIOJANA**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

ARRÓS AMB VERDURES
(ceba, all, pebrot verd i vermell,
carbassó, pastanaga,
xampinyons, tomàquet, pèsols)

***PEIX BLANC AMB
SAMFAINA AL FORN** amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

**GALL DINDI AMB
LLIMONA AL FORN** amb
puré de patata casolà

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**HAMBURGUESA
VEGETAL FORN** amb
pastanaga ratllada i blat
de moro

Fruita del temps

**ARRÓS AMB
VERDURES** (ceba, all,
pebrot verd i vermell,
carbassó, pastanaga,
xampinyons, tomàquet,
pèsols)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
en juliana

Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÓS AMB
TOMÀQUET**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i remolatxa

logurt natural

**VICHISSEYSE AMB
CROSTONS**
(patata, porro, nata)

POLLASTRE ROSTIT amb
patata panadera

logurt natural

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

**CALAMARS
ARREBOSSATS
CASOLANS** amb enciam
i pastanaga

logurt natural

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA**

GALL DINDI AL FORN
Amb poma confitada

logurt natural

**CREMA DE PÈSOLS I
VERDURES**

**HAMBURGUESA DE
CIGRONS CASOLANA**
amb pastanaga ratllada

logurt natural

DIVENDRES

**BRÒQUIL AMB
PATATA**

***PEIX BLANC A LA
MARINERA**

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

CROQUETES VEGETALS
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS**

***PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**ESTOFAT DE
POLLASTRE** amb
verdures

Fruita del temps

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

Els vegetals i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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.

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, calamar, canana, potón



@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.