

EL GARGOT

SENSE CARN

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 DE VERDURES AMB PASTA

TRUITA DE CARBASSÓ
amb pastanaga ratllada i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam amanit

Fruita del temps

FESTIU

PLAT ÚNIC COMPLET

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

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

PÈSOLS AMB PATATA

***PEIX BLANC ESTOFAT**
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 (S/CARN)

***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

PÈSOLS SALTATS amb daus de patata

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

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i remolatxa

logurt natural

VICHISSEYSE AMB CROSTONS
(patata, porro, nata)

TRUITA A LA FRANCESA
amb patata panadera

logurt natural

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

CALAMARS ARREBOSSATS CASOLANS amb enciam i pastanaga

logurt natural

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam

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 PEIX BLANC amb verdures

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, cebes, 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**.

Els divendres es serveix **iogurt natural**.

*Els peixos a servir són: **carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón**

Es comprovarà que cap ingredient contingui: **CARN**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat