

# Setembre



DEL 9 AL 13 DE SETEMBRE

DEL 16 AL 20 DE SETEMBRE

DEL 23 AL 27 DE SETEMBRE

30 DE SETEMBRE

DILLUNS

**FESTIU**

PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb lilit d'enciams

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE amb cogombre i remolatxa

Fruita del temps

Us donem la benvinguda a l'espai del migdia

DIMARTS

**FESTIU**

LLENTIES A LA RIOJANA

POLLASTRE AL FORN amb lilit de pastanaga i carbassó

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps



DIMECRES

**FESTIU**

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES (Pèsols, pastanaga, carbassó. Ceba, tomàquet) I DAUS DE GALL DINDI amb amanida

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÒS CALDÓS DE PEIX BLANC (\*PEIX BLANC, ceba, pebrot, all, tomàquet, pèsols)

Fruita del temps

Cuina de proximitat, menús saborosos i hàbits saludables!

DIJOUS

PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga ratllada

iogurt natural

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

\*PEIX BLANC A LA LLIMONA amb cogombre i olives

iogurt natural

SOPA DE BROU D'AU AMB CIGRONS I PASTA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN amb cogombre i olives

iogurt natural

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

MANDONGUILLES MIXTES CASOLANES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga, porro, patata)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam, remolatxa i pastanaga

Fruita del temps



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raïm, síndria, mandarina, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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

Els dijous es serveix **iogurt natural**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

Es serveix pa integral 1 dia/setmana.

\*Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluc, Potón, calamar, salmó**



@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\*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-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 lletilles, 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 lletilles 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.