

SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA

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 Salsa de TOMÀQUET
S/FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb llit d'enciams

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS

POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb cogombre i remolatxa

Fruita del temps

Us donem la benvinguda a l'espai del migdia

DIMARTS

FESTIU

LLENTIES A LA RIOJANA **(*CARN)**

POLLASTRE AL FORN amb llit de pastanaga i carbassó

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA **S/FORMATGE**

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

PLAT ÚNIC COMPLET:

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

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:

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

Fruita del temps

Es comprovarà que cap ingredient conté: **PROTEÏNA DE LLET DE VACA**

Cuina de proximitat, menús saborosos i hàbits saludables!

DIJOUS

PASTA AMB Salsa de TOMÀQUET **S/FORMATGE**

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga ratllada

iogurt **VEGETAL**

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

***PEIX BLANC A LA LLIMONA** amb cogombre i olives

iogurt **VEGETAL**

SOPA DE BROU D'AU AMB CIGRONS I PASTA

***HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN** amb cogombre i olives

iogurt **VEGETAL**

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***MANDONGUILLES MIXTES CASOLANES / GALL DINDI** 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 VEGETAL**. 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