



SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA

DE L'1 DE NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

FIDEUS A LA CASSOLA (S/CARN)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES

TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

LLENTIES ECO GUISADES AMB DAUS DE PATATA ECO

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives

Fruita del temps

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES

***HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN** amb puré de patata casolà

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

ARRÒS ECO DE MUNTANYA (amb verdures i **daus de vedella**) amb enciam amanit

Fruita del temps

ARRÒS ECO CALDÓS TRES COLORS (pebrots, pastanaga, ceba)

***PEIX BLANC AL FORN** amb salsa de porro i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO

POLLASTRE AL FORN amb xampinyons

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA ECO (S/CARN)

GALL DINDI A LA LLIMONA amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA ECO

POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

PASTA ECO A LA BOLONYESA DE VEDELLA I S/FORMATGE amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET

***PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN** amb enciam i pastanaga

iogurt VEGETAL

ARRÒS ECO AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

***PEIX BLANC AMB SALSINA VERDA AL FORN**

iogurt VEGETAL

PATATES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

***PEIX BLANC AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN** amb enciam i blat de moro

iogurt VEGETAL

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

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

iogurt VEGETAL

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa i nap i ceba)

GALL DINDI AL FORN amb patata ECO al forn

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA ECO

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i COUS-COUS

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN amb moniato al forn

Fruita del temps



Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, mandarina, kiwi, taronja, pinya.
 Fruitas de cooperativa social: poma, pera, plàtan, meló.
 Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata ECO, ceba, carbassa ECO, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api ECO, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.
 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, Lluç, Potón, calamar, salmó



@tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat