



EL GARGOT

NOVEMBRE

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

FESTIU

FESTIU

FIDEUS A LA CASSOLA
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE 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 VEGETAL AL FORN amb puré de patata casolà
Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS ECO DE MUNTANYA (amb verdures i salsitxa) 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
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 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 natural

ARRÒS ECO AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
***PEIX BLANC AMB SALSA VERDA AL FORN**
iogurt natural

PATATES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
***PEIX BLANC AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN** amb enciam i blat de moro
iogurt natural

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
CROQUETES DE PEIX CASOLANES amb enciam i olives
iogurt natural

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: raim, mandarina, kiwi, taronja, pinya.

Fruites 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 aliments ECOLÒGICS que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i el iogurt també.

Es serveix els dijous iogurt natural.

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

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

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 lentilles, 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 lentilles 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.