

## Desembre

SENSE PORC

DEL 2 AL 6 DE  
DESEMBREDEL 9 AL 13 DE  
DESEMBREDEL 16 AL 20 DE  
DESEMBREDEL 23 AL 27 DE  
DESEMBRE

DILLUNS

BRÒQUIL AMB  
PATATATRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB  
VERDURESHAMBUGUESA  
VEGETAL AL FORN amb  
enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
**ECO** (pastanaga, porro,  
patata)TRUITA DE FORMATGE  
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

BON  
NADAL!ARRIBA  
L'hivern a  
l'espai  
del  
migdia

DIMARTS

CIGRONS **ECO**  
ESTOFATS AMB  
ESPINACS\*PEIX BLANC AL FORN  
amb salsa de verdures

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA  
**ECO** (carbassa, porro,  
patata)GALL DINDI GUISAT  
AMB VERDURETES i  
cous-cous

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA  
**ECO**FRICANDÓ DE VEDELLA  
amb bolets

Fruita del temps

BON  
NADAL!

DIMECRES

SOPA D'AU AMB  
PASTA **ECO**MANDONGUILLES DE  
VEDELLA amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA  
**ECO**TRUITA A LA  
FRANCESA amb llit  
d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES  
BLANQUES **ECO** AMB  
VERDURESGALL DINDI GUISAT amb  
salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

BON  
NADAL!Tastarem  
cremes i  
caldos  
per  
escalfar-  
nos

DIJOUS

ARRÒS **ECO** TRES  
DELÍCIES (pèsols,  
pastanaga, ou)CROQUETES DE  
POLLASTRE  
CASOLANES amb  
enciam i blat de moro

iogurt natural

PASTA **ECO** AMB  
SOFREGIT DE  
VERDURETESPOLLASTRE AL FORN  
amb enciam i blat de  
moro

iogurt natural

PLAT ÚNIC COMPLETARRÒS **ECO** AMB  
VERDURETES DE  
L'HORT AMB DAUS DE  
LLUÇ amb enciam i  
pastanaga

iogurt natural

BON  
NADAL!

DIVENDRES

FESTIU

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA DE TOMÀQUET\*PEIX BLANC  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb pastanaga i  
remolatxa ratllada

Fruita del temps

DINAR DE NADAL  
ESCUDELLA DE  
POLLASTRE AMB  
GALETS I CIGRONS **ECO**POLLASTRE A LA  
CATALANA amb patates  
**ECO** al forn

Fruita del temps

Es comprovarà  
que cap  
ingredient  
conté:  
**PORC***Les fruites són de temporada i proximitat: raim, mandarina, kiwi, taronja, pinya.**Fruites de cooperativa social: poma, pera, plàtan.**Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata **ECO**, ceba, carbassa **ECO**, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api **ECO**, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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