

# Desembre

DEL 2 AL 6 DE DESEMBRE

DEL 9 AL 13 DE DESEMBRE

DEL 16 AL 20 DE DESEMBRE

DEL 23 AL 27 DE DESEMBRE

DILLUNS

**BRÒQUIL AMB PATATA**

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES**

HAMBUGUESA 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 VERDURES**

GALL DINDI GUISAT amb salsa de xirivia i pastanaga

Fruita del temps

**BON NADAL!**

Tastarem cremes i caldos per escalfar-hos

DIJOUS

**ARRÒS ECO TRES DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, ou, pernil cuit)

**CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES** amb enciam i blat de moro

iogurt natural

**PASTA ECO AMB SOFREGIT DE VERDURETES**

POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro

iogurt natural

**PLAT ÚNIC COMPLET**

**ARRÒS ECO AMB VERDURETES DE L'HORT AMB DAUS DE LLUÇ** amb enciam i pastanaga

iogurt natural

**BON NADAL!**

DIVENDRES

**FESTIU**

**ARRÒS ECO AMB SALS DE TOMÀQUET**

\*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ amb pastanaga i remolatxa ratllada

Fruita del temps

**DINAR DE NADAL ESCUDELLA AMB GALETES I CIGRONS ECO**

POLLASTRE A LA CATALANA amb patates ECO al forn

Fruita del temps

**BON NADAL!**



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

## 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.