

Gener

DEL 6 AL 10 DE GENER

DEL 13 AL 17 DE GENER

DEL 20 AL 24 DE GENER

DEL 27 AL 31 DE GENER

DILLUNS

DIA DE REIS



ARRÒS **ECO** AMB VERDURETES DE L'HORT

TRUITA DE PATATA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives

Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

TORNEM A L'ESCOLA!

LLENTIES **ECO** GUISADES AMB ARRÓS

CROQUETES VEGETALS CASOLANES amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA **ECO**

GALL DINDI ESTOFAT amb samfaina

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** GUISADES AMB DAUS DE CARBASSA **ECO**

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

PASTA **ECO** A LA NAPOLITANA (sofregit de tomàquet, ceba)

TRUITA A LA FRANCESA amb pastanaga i remolatxa ratllada

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA **ECO**

GALL DINDI GUISAT amb xampinyons

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA **ECO** (carbassa, porro, patata)

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb puré de patata casolà

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

PASTA **ECO** A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I FORMATGE amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB VERDURETES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb enciam i olives

logurt natural

CREMA DE VERDURES (carbassó, nap, carbassa i patata)

*PEIX BLANC AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET i daus de patata al forn

logurt natural

MONGETES BLANQUES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURETES

POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro

logurt natural

SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS **ECO**

CALAMARS ARREBOSSATS CASOLANS amb pastanaga i remolatxa ratllada

logurt natural

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA **ECO**

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** ESTOFADES AMB CARBASSA I PATATA **ECO**

PERNILETS DE POLLASTRE AL ROMANÍ amb enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB SALS DE TOMÀQUET

*PEIX BLANC AL FORN AMB SALS VERDA i lilit d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, nap i patata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata al caliu

Fruita del temps

Comencem un nou any ple d'experiències!

Al menjador, bones receptes i sabors.

Al pati, nous jocs i activitats!



Les fruites són de temporada i proximitat: raim, mandarina, taronja, kiwi, pinya.

Fruites de cooperativa social: poma, pera, plàtan.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata **ECO**, ceba, carbassa **ECO**, naps, cols de Brussel·les, porro, api **ECO**, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivía, espàrrecs, 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.