



EL GARGOT

Febrer

SENSE PORC

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE FEBRER

PASTA ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DEL 10 AL 14 DE FEBRER

LLENTIES ECO GUISADES AMB DAUS DE CARBASSA
TRUITA DE PATATA amb llit d'enciam i rave
Fruita del temps

DEL 17 AL 21 DE FEBRER

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)
TRUITA DE FORMATGE amb enciam i olives
Fruita del temps

DEL 24 AL 28 DE FEBRER

PLAT ÚNIC COMPLET
LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES I DAUS DE PATATA amb enciam i pastanaga juliana
Fruita del temps

DIMARTS

CIGRONS ECO ESTOFADES AMB VERDURETES
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO
GALL DINDI ROSTIT amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
FIDEUÀ DE CARN (daus de pollastre, ceba, pebrot verd, tomàquet) amb amanida variada
Fruita del temps

ARRÒS ECO TRES COLORS (pèsols, pastanaga i blat de moro)
DAUS DE GALL DINDI AL FORN amb salsa de verdures
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA (carbassa, nap, porro, patata)
***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA** i daus de patata al caliu
Fruita del temps

CIGRONS ECO ESTOFADES AMB VERDURETES
CROQUETES VEGETALS CASOLANES amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE MONGETA SECA ECO (mongeta blanca, ceba, all i patata)
GALL DINDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA ECO
***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA** amb daus de patata al forn
Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS ECO AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
POLLASTRE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam i olives
logurt natural sense sucre

MONGETA TENDRA AMB PATATA
CUIXES DE POLLASTRE MARINADES AL FORN amb llit d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

ARRÒS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET
***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

DIJOUS GRAS
MONGETA BLANCA ECO SALTADA / CREMA (amb ceba)
TRUITA A LA FRANCESA amb amanida
logurt natural sense sucre

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA
SALSITXES D'AU AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS ECO MARINER (verdures de temporada i daus de lluç) i amanida
Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)
HAMBURGUESA D'AU AL FORN amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, porro, patata)
FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

Es comprovarà que cap ingredient conté: **PORC**

Les fruites són de temporada i proximitat: mandarines, taronja, maduixes, pera ECO, poma ECO, pinya, plàtan ECO.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata ECO, pèsols, ceba, carbassa ECO, naps, cols de Brussel·les, porro, api ECO, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem en els nostres menús són: 100% lles llègums, l'arròs i la pasta.

El dimecres es servirà **pa integral, exclusivament**. La resta de dies es serveix pa blanc.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir. Els dijous es serveix **iogurt natural sense sucre**.

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

*Els peixos a servir són: abadejo, bacallà, seitons, calamar, fogaçero, gallineta, llimanda, maires, lluç, potón, rap, sardina.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat