



EL GARGOT

# Febrer

DEL 3 AL 7 DE FEBRER

DEL 10 AL 14 DE FEBRER

DEL 17 AL 21 DE FEBRER

DEL 24 AL 28 DE FEBRER

DILLUNS

**PASTA ECO** AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**LLENTIES ECO** GUISADES AMB DAUS DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA amb llit d'enciam i rave

Fruita del temps

**TRICOLOR DE VERDURES** (mongeta tendra, pastanaga, patata)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i olives

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET**

**LLENTIES ECO** ESTOFADES AMB VERDURES I DAUS DE PATATA amb enciam i pastanaga juliana

Fruita del temps

DIMARTS

**CIGRONS ECO** ESTOFATS 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** ESTOFATS 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 SALS 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 SALS 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 i cansalada)

TRUITA A LA FRANCESA amb botifarra blanca i amanida

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

**PÈSOLS AMB PATATA**

BOTIFARRA DE PORC 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 MIXTA 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

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, endívia, espàrrecs, xirivia, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ECOLÒGICS que utilitzem en els nostres menús són: 100% les llegums, 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 logurt 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, poton, rap, sardina.



@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 lletilles, 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 lletilles 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.