

# EL GARGOT

## TRITURATS

# Març

DEL 3 AL 7 DE MARÇ

DEL 10 AL 14 DE MARÇ

DEL 17 AL 21 DE MARÇ

DEL 24 AL 28 DE MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

**FESTIU**

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA O \*PEIX BLANC

Fruita triturada

CREMA DE PÈSOLS AMB VERDURES (pèsols, carbassó, porro, nap, patata)  
O  
VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I TRUITA O \*PEIX BLANC

Fruita triturada

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES O VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I TRUITA O \*PEIX BLANC

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB TRUITA O POLLASTRE

Fruita triturada

DIMARTS

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES O VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I TRUITA O \*PEIX BLANC

Fruita triturada

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES O VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I POLLASTRE

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB VEDELLA

Fruita triturada

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB PATATA I POLLASTRE

Fruita triturada

DIMECRES

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB GALL DINDI

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB \*PEIX BLANC

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB \*PEIX BLANC

Fruita triturada

CREMA DE MONGETES BANQUES AMB VERDURES (mongetes blanques, pastanaga, porro, patata)  
O  
VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I GALL DINDI

Fruita triturada

DIJOUS

CREMA DE CIGRONS AMB VERDURES O VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I POLLASTRE

Fruita triturada

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES O VERDURETES DE TEMPORADA AMB PATATA I GALL DINDI

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB GALL DINDI

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB \*PEIX BLANC

Fruita triturada

DIVENDRES

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB \*PEIX BLANC

Fruita triturada

CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, PORRO, PATATA) AMB POLLASTRE

Fruita triturada

CREMA DE MONGETA TENDRA AMB PATATA I POLLASTRE

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMB VEDELLA

Fruita triturada



Les fruites són de temporada i proximitat: poma **ECO**, mandarina, taronja, pera **ECO**, plàtan/banana **ECO**.  
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, porro, mongeta tendra, coliflor, bròquil, pastanaga.  
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.  
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, fogonero, gallineta, llimanda, lluç, rap.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



# Teno

Cuina i lleure de proximitat