

EL GARGOT

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

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

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS AMB VERDURES (pèsols, carbassó, porro, nap, patata)

TRUITA DE PATATA amb enciam, blat de moro i remolatxa

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES I ARRÒS

TRUITA DE GALL DINDI amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS ECO A LA MILANESA (ceba, tomàquet, pèsols, pernil dolç)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES I MILL

TRUITA DE PATATA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE MARINADA AL FORN amb patata panadera

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO

MANDONDUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

TRINXAT DE LA Cerdanya (col, patata)

DAUS DE POLLASTRE GUISAT AMB VERDURES i cous-cous

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS ECO AMB SALSAS DE TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES amb enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba, pebrot verd, pèsols, pastanaga i tomàquet)

***PEIX BLANC A LA TARONJA** amb enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS ECO TRES COLORS (pastanaga, pèsols, blat de moro)

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA AL FORN**

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES BANQUES AMB VERDURES (mongetes blanques, pastanaga, porro, patata)

CROQUETES VEGETALS amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam, remolatxa i blat de moro

logurt natural sense sucre

PLAT ÚNIC COMPLET

PASTA ECO AMB BOLONYESA DE GALL DINDI amb juliana d'enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre

ARRÒS ECO AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

SOPA BROU D'AU AMB PASTA ECO

***PEIX BLANC AMB SALSAS DE TOMÀQUET** i daus de patata al forn

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, porro, patata)

POLLASTRE ROSTIT amb patata al forn

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUS ECO A LA CASSOLA (daus de vedella, ceba, all, pebrot verd i tomàquet) amb enciam i olives

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: poma ECO, mandarina, taronja, maduixes, pera ECO, plàtan/banana ECO.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata ECO, ceba, naps, 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% 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, fogaoner, gallineta, llimanda, maires, lluç, potón, rap, sardina.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat