

# EL GARGOT

## Abril

SENSE PORC

DEL 1 AL 4  
D'ABRIL

DEL 7 AL 11  
D'ABRIL

DEL 14 AL 18  
D'ABRIL

DEL 21 AL 25  
D'ABRIL

DEL 28 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

CREMA DE PASTANAGA  
ECO (pastanaga, api,  
porro, patata)

TRUITA DE PATATES  
amb enciam i olives

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

SETMANA

SANTA

PASTA ECO A LA  
NAPOLITANA AMB  
FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

MONGETES  
BLANQUES ECO AMB  
VERDURES (s/xoriço)

\*PEIX BLANC  
ARREBOSSAT  
CASOLÀ amb enciam i  
pastanaga ECO  
Fruita del temps

CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB  
VERDURETES DE L'HORT

POLLASTRE ROSTIT  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

ARRÒS ECO AMB SALS  
A DE TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE  
amb enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES ECO  
GUISADES AMB MILL

CROQUETES VEGETALS  
CASOLANES amb enciam  
i pastanaga ratllada ECO

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA ECO

GALL DINDI AMB  
SALSA XIRIVIA I  
PASTANAGA ECO

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

PASTA ECO AMB  
BOLONYESA DE GALL  
DINDI (tomàquet, ceba i  
gall dindi) amb amanida

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES

POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
amb amanida variada

GELATINA ROSA  
S/SUCRE

VICHYSOISE (porro,  
patata ECO, nata)

CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb lit de carbassó i porro

Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
ARRÒS ECO

HAMBURGUESA  
VEGETAL CASOLANA  
AL FORN amb llit  
d'enciams

logurt natural sense  
sucre

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

\*PEIX BLANC AMB ALL I  
JULIVERT AL FORN amb  
enciam i pastanaga  
ratllada ECO

logurt natural sense sucre

SETMANA

SANTA

CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB  
CARBASSA ECO

\*PEIX BLANC A LA  
LLIMONA amb enciam i  
remolatxa

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSÓ  
(carbassó, porro, nap,  
patata ECO)

CUIXETES DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA  
ECO

VEDELLA ESTOFADA  
AMB VERDURES

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

BRÒQUIL AMB PATATA  
ECO

WOK DE POLLASTRE  
AMB VERDURES i cous  
cous

Fruita del temps

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

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera ECO, poma ECO, plàtan ECO.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata ECO, carbassó, mongeta tendra, ceba, api ECO, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívia, xirivia, espàrrecs, 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 cams i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

\*Els peixos a servir són: abadejo, bacallà, seitons, fogaonero, gallineta, llimanda, maires, lluç, rap, sardina.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**

Cuina i lleure  
de proximitat