

EL GARGOT

Abril

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 A LA RIOJANA (verdures i 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 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 SALS 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

LLIBRETS DE LLOM CASOLANS 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 ESTOFADES 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

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, fagonero, gallineta, llimanda, maires, lluç, 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.