

EL GARGOT

Maig

SENSE PORC

DEL 1 AL 2 DE
MAIG

DEL 5 AL 9 DE MAIG

DEL 12 AL 16 DE
MAIG

DEL 19 AL 23 DE
MAIG

DEL 26 AL 30 DE
MAIG

DILLUNS

Es comprovarà
que cap
ingredient
conté:
PORC

ARRÒS **ECO** 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga **ECO**,
ou)

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA VICHYSOISE

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA AL
FORN amb tomàquet i blat
de moro

Fruita del temps

PASTA **ECO** A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
i blat de moro

Fruita del temps

DIMARTS

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
PATATA **ECO**

GALL DINDI AL FORN
Amb ceba confitada

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, all, pebrot verd i
vermell, carbassó, pastanaga
ECO, xampinyons, tomàquet,
pèsols)

*PEIX BLANC AL FORN
amb salsa verda

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB Salsa
DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

CREMA COLIFLOR I
PORRO (coliflor, porro,
patata)

MANDONGUILLES DE
VEDELLA amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA **ECO**

*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA
ECO**

GALL DINDI ESTOFAT
AMB SAMFAINA i cous
cous

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB
PATATA **ECO**

GALL DINDI GUISAT AMB
PORRO I PASTANAGA
ECO i vaset d'arròs

Fruita del temps

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

GALL DINDI ESTOFAT
AMB VERDURES amb
cous cous

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB ARRÒS

BUNYOLS VEGETALS
CASOLANS amb enciam i
blat de moro

logurt natural sense sucre

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
VEDELLA amb guarnició
d'amanida

logurt natural sense
sucre

PASTA **ECO** A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

*PEIX BLANC AL FORN
AMB Salsa DE
VERDURES (Pebrot verd i
Vermell, ceba, pastanaga,
tomàquet)

logurt natural sense sucre

ARRÒS **ECO** 3 COLORS
(Pèsols, pastanaga **ECO**, blat
de moro)

*PEIX BLANC AL FORN
AMB JULIVERT amb
tomàquet i olives

logurt natural sense
sucre

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE ROSTIT amb
patata **ECO** panadera

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS
ECO AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
(pastanaga **ECO**, mongeta
tendra, pèsols, patata)

FINGERS DE POLLASTRE
CASOLÀ amb enciam i
olives

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma **ECO**, síndria, meló **ECO**, maduixes, pera **ECO**, plàtan **ECO**.

Els vegetals, verdura i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata **ECO**, cogombre, porro, ceba, alls, col, coliflor, bròquil, carxofes, 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, fogaño, gallineta, llimanda, mairas, lluç, rap, sardina.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat