



Setembre

EL GARGOT

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA A LA
FRANCESA amb lilit
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

PASTA **ECO** A LA
CARBONARA (nata,
ceba, bacó)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DIMARTS

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURETES DE
L'HORT

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb patata al forn

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB DAUS
DE PATATA **ECO**

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb enciam i
olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA
ECO

*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DIMECRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA **ECO**

FRICANDÓ DE
VEDELLA AMB
XAMPINYONS

Fruita del temps

CREMA DE
PASTANAGA **ECO**
(pastanaga, nap, porro,
patata)

POLLASTRE ROSTITAL
FORN amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIJOUS

FESTIU

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

*PEIX BLANC A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives

logurt natural sense
sucre

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS **ECO** A LA
CASSOLA AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, pebrot verd i vermell,
all, tomàquet, pèsols) AMB
DAUS DE PEIX BLANC i
amanida variada

logurt natural sense
sucre

DIVENDRES

PASTA **ECO** A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

POLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

CROQUETES
VEGETALS CASOLANES
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma **ECO**, meló **ECO**, síndria, mandarina, pera **ECO**, plàtan **ECO**.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, api **ECO**, col, coliflor, bròquil, patata **ECO**, ceba, alls, carbassa **ECO**, moniato, 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 **iogurt natural sense sucre**.

Les carns 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*

Carb

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 Llentilles, 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 lentilles 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.