



HALAL

EL GARGOT

Setembre



DILLUNS

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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, **s/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

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

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

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

FESTIU

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
D'AU amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

Es comprovarà
que cap
ingredient
conté:
PORC

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia



Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!



Les fruites són de temporada i proximitat: albercocs, paraguaià, préssec, nectarines, síndria, poma **ECO**, meló **ECO**, maduixes, prunes, pera **ECO**, plàtan **ECO**.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata **ECO**, ceba, pastanaga **ECO**, col, coliflor, 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, fogaçero, gallineta, llimanda, maires, lluc, rap, sardina.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat