



SENSE GLUTEN (O.G.)

EL GARGOT

Setembre

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 llit  
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN)** A  
LA CARBONARA (nata,  
ceba, bacó)

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb tomàquet amanit i  
blat de moro

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
VERDURES**

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  
VERDURES DE  
L'HORT**

CUIXETES DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb patata al forn

Fruita del temps

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

**CROQUETES DE  
POLLASTRE S/GLUTEN**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA  
ECO**

**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb  
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

DIMECRES

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA ECO**

**FRICANDÓ DE  
VEDELLA (S/GLUTEN)  
AMB XAMPINYONS**

Fruita del temps

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

**POLLASTRE ROSTIT AL  
FORN** amb enciam i  
pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

**FESTIU**

**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)**

**\*PEIX BLANC A LA  
LLIMONA** amb tomàquet  
amanit i olives

iogurt 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

iogurt natural sense  
sucre

Cuina de  
proximitat,  
menús  
saborosos i  
hàbits  
saludables!

DIVENDRES

**PASTA (S/GLUTEN) A  
LA NAPOLITANA  
AMB FORMATGE**

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT  
CASOLÀ (S/GLUTEN)**  
amb enciam i  
pastanaga

Fruita del temps

**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB  
VERDURES**

**CROQUETES DE  
POLLASTRE S/GLUTEN**  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**MANDONGUILLES  
MIXTES** amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps

Es comprovarà  
que cap  
ingredient  
conté:  
**GLUTEN ni  
derivats**

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.

Es servirà **pa SENSE GLUTEN**

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, fogaño, gallineta, llimanda, maires, llug, rap, sardina.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**

Cuina i lleure  
de proximitat