

EL GARGOT

HALAL

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

Es comprovarà
que cap
ingredient
conté:
PORC

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb **enciam** i pastanaga
ECO

Fruita del temps

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

OUS DURS AMB
BEIXAMEL CASOLANS

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES I **MILL**

OUS DURS AMB SALSA
DE TOMÀQUET
CASOLANS

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE **PATATA** amb
enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB DAUS
DE **PATATA**

POLLASTRE AL FORN
amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb **enciam** i
pastanaga

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
amb **enciam** i pastanaga
ECO

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AL FUNGHI
(ceba, all, xampinyons,
tomàquet)

POLLASTRE ROSTIT amb
enciam i pastanaga **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

CREMA DE
CARBASSÓ (carbassó,
porro, **api**, patata)

DAUS DE POLLASTRE
AL FORN amb patates
panadera

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

*PEIX BLANC A LA
LLIMONA AL FORN amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

TRINXAT DE LA
CERDANYA (**col** i
patata)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB **PATATA**

DAUS DE VEDELLA
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i cous cous

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

CROQUETES VEGETALS
CASOLANES amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS TRES COLORS
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)

*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN
amb **enciam** i
pastanaga **ECO**

logurt natural sense
sucre

PLAT ÚNIC COMPLET

ESPAGUETIS ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE amb **enciam** i
cogombre

logurt natural sense sucre

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

*PEIX BLANC AMB
SALSETA VERDA AL
FORN amb **enciam** i
olives

logurt natural sense
sucre

PLAT ÚNIC COMPLET

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES I DAUS DE
PATATA amb **enciam** i
cogombre

logurt natural sense
sucre

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

*PEIX BLANC FRESC AL
FORN AMB SAMFAINA

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

MONGETES
BLANQUES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb **enciam** i
cogombre

Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

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

Fruita del temps

MACARRONS ECO AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb **enciam** i olives

Fruita del temps

LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, pastanaga,
patata)

**SALSITXES D'AU AL
FORN** amb puré de
moniato casolà

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i **proximitat** o **producció integrada**: préssec, nectarines, poma **ECO**, meló **ECO**, mandarina, **taronja ECO**, **pera ECO**, plàtan/banana.

Les verdures i hortalisses són de temporada i **proximitat** o **producció integrada**: carbassó **ECO**, pebrot, albergínia, tomàquet **ECO**, cogombre **ECO**, mongeta tendra, **patata**, **carbassa**, moniato, naps, porro, **api**, alls, **col**, coliflor, **bròquil**, **pastanaga ECO**, **enciam**, rave, remolatxa, olives.

El producte **ECO** i de **proximitat** a servir serà: Pèsols, mongetes blanques, cigrons, llenties, macarrons, espaguetis, espirals, fideus, oli d'oliva. **Ous frescos**.

Es serveix d'acompanyament pa blanc i **dimarts** i **dijous** es serveix **PA INTEGRAL**.

Es serveix **logurt natural sense sucre ECO**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de **proximitat** i frescos: **pollastre**, gall dindi, vedella, porc.

Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, gallineta, gall de sant Pere, llenguadina, llimanda, eglefí, platija, Maires, Lluç, seitons.



SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA (O.G.)

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb **enciam** i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANS

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES I **MILL**

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANS

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE **PATATA** amb **enciam** i tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB DAUS DE **PATATA**

POLLASTRE AL FORN amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

CIGRONS **ECO** ESTOFADES AMB VERDURETES DE L'HORT

HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN (**S/LÀCTICS**) amb **enciam** i pastanaga

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ amb **enciam** i pastanaga **ECO**

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AL FUNGHI (ceba, all, xampinyons, tomàquet)

POLLASTRE ROSTIT amb **enciam** i pastanaga **ECO**

Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, porro, **api**, patata)

DAUS DE POLLASTRE AL FORN amb patates panadera

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA (carbassa, pastanaga, porro, patata)

*PEIX BLANC A LA LLIMONA AL FORN amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

TRINXAT DE LA Cerdanya (**col** i **patata**)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB **PATATA**

DAUS DE PORC ESTOFADES AMB XAMPINYONS i cous cous

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

CROQUETES VEGETALS CASOLANES (**amb beguda vegetal**) amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)

*PEIX BLANC A LA TARONJA AL FORN amb **enciam** i pastanaga **ECO**

iogurt **VEGETAL**

PLAT ÚNIC COMPLET
ESPAGUETIS ECO AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I **S/FORMATGE** amb **enciam** i cogombre

iogurt **VEGETAL**

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

*PEIX BLANC AMB SALSETA VERDA AL FORN amb **enciam** i olives

iogurt **VEGETAL**

PLAT ÚNIC COMPLET
MONGETES BLANQUES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES I DAUS DE PATATA amb **enciam** i cogombre

iogurt **VEGETAL**

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

*PEIX BLANC FRESC AL FORN AMB SAMFAINA

iogurt **VEGETAL**

DIVENDRES

MONGETES BLANQUES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb **enciam** i cogombre

Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

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

Fruita del temps

MACARRONS ECO AMB SALSA CREMOSA DE CARBASSA (**S/FORMATGE**)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb **enciam** i olives

Fruita del temps

LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA (carbassa, porro, pastanaga, patata)

SALSITXES DE PORC AL FORN amb puré de moniato casolà (**s/làctics**)

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i **proximitat** o **producció integrada**: préssec, nectarines, poma **ECO**, meló **ECO**, mandarina, **taronja ECO**, **pera ECO**, plàtan/banana.

Les verdures i hortalisses són de temporada i **proximitat** o **producció integrada**: carbassó **ECO**, pebrot, albergínia, tomàquet **ECO**, cogombre **ECO**, mongeta tendra, **patata**, **carbassa**, moniato, naps, porro, **api**, alls, **col**, coliflor, **bròquil**, **pastanaga ECO**, **enciam**, rave, remolatxa, olives.

El producte **ECO** i de **proximitat** a servir serà: Pèsols, mongetes blanques, cigrons, llenties, macarrons, espaguetis, espirals, fideus, oli d'oliva. Ous frescos.

Es serveix d'acompanyament pa blanc (**S/LÀCTICS**) i dimarts i dijous es serveix **PA INTEGRAL** (**LÀCTICS**).

Es serveix **IOGURT VEGETAL** o **FRUITA DEL TEMPS**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de **proximitat** i frescos: pollastre, gall dindi, vedella, porc.

Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, gallineta, gall de sant Pere, llenguadina, llimanda, eglefi, platija, Maires, Lluc, seitons.



@tenomenjadors



@teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

