

EL GARGOT

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 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** ESTOFADES 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 PORC ESTOFADES AMB XAMPINYONS i cous cous

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** ESTOFADES 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 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 DE PORC 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, alberginija, 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, Lluc, seitons.



@tenomenjadors



@leno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carx

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

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 lentilles, 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.