



EL GARGOT

novembre

HALAL

DEL 3 AL 7 DE NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE NOVEMBRE

DILLUNS

FESTIU

FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES (xampinyons, pebrot verd i Vermell, ceba, tomàquet, pastanaga)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANS
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA 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

DIMARTS

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i olives
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA DAUS DE POLLASTRE ESTOFADES AMB VERDURETES i cous-cous
Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS DE MUNTANYA (amb verdures i daus de pollastre) amb enciam i olives
Fruita del temps

CIGRONS ECO ESTOFADES AMB VERDURETES DE L'HORT
CROQUETES VEGETALS CASOLANES amb i guarnició d'enciams
Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
CROQUETES DE BACALLÀ amb enciam i pastanaga ECO
Fruita del temps ECO

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
LLUÇ AMB SALSA DE TARONJA amb enciam i remolatxa
Fruita del temps ECO

SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb puré de moniato i patata casolà
Fruita del temps ECO

PLAT ÚNIC COMPLET:
ESPAGUETIS ECO A LA BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE i amanida variada
Fruita del temps ECO

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO
CUIXETES DE POLLASTRE amb patata panadera
logurt natural sense sucre

CREMA DE CARBASSA (carbassa, pastanaga, porro, patata)
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

CREMA DE CIGRONS AMB CARBASSA
MANDONGUILLES D'AU amb salsa de tomàquet i ceba
logurt natural sense sucre

CREMA DE MONGETES BLANQUES ECO AMB MONIATO
LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

DIVENDRES

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, nap, patata i porro)
***PEIX BLANC A LA LLIMONA** amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN amb enciam i pastanaga ECO
Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
***PEIX BLANC AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN** amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR AMB PATATA
DAUS DE POLLASTRE A L'ALLET amb enciam i pastanaga ECO
Fruita del temps

Es comprovarà que cap ingredient conté: **PORC**

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

Les verdures i hortalisses són de temporada i proximitat o producció integrada: xampinyons, bolets, tomàquet ECO, pebrot, cogombre ECO, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, col, bròquil, coliflor, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.

El producte ECO i de proximitat a servir serà: Pèsols, mongetes blanques, cigrons, llenties, macarrons, espaguetis, espíquets, 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.

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



@tenomenjadors



@leno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat



EL GARGOT

SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA (O.G.)

DEL 3 AL 7 DE NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE NOVEMBRE

DILLUNS

FESTIU

FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES (xampinyons, pebrot verd i Vermell, ceba, tomàquet, pastanaga)
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANS
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES A LA RIOJANA
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga ECO
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANS
Fruita del temps

DIMARTS

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i olives
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA
DAUS DE PORC ESTOFADES AMB VERDURETES i cous-cous
Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÒS DE MUNTANYA (amb verdures i daus de pollastre) amb enciam i olives
Fruita del temps

CIGRONS ECO ESTOFADES AMB VERDURETES DE L'HORT
CROQUETES VEGETALS CASOLANES (amb beguda vegetal) amb i guarnició d'enciams
Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
POLLATRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i pastanaga ECO
Fruita del temps ECO

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET
LLUÇ AMB SALS DE TARONJA amb enciam i remolatxa
Fruita del temps ECO

SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb puré de moniato i patata casolà (S/LÀCTICS)
Fruita del temps ECO

PLAT ÚNIC COMPLET:
ESPAGUETIS ECO A LA BOLONYESA DE POLLASTRE I S/FORMATGE i amanida variada
Fruita del temps ECO

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO
CUIXETES DE POLLASTRE amb patata panadera
iogurt VEGETAL

CREMA DE CARBASSA (carbassa, pastanaga, porro, patata)
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i blat de moro
iogurt VEGETAL

CREMA DE CIGRONS AMB CARBASSA
MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba
iogurt VEGETAL

CREMA DE MONGETES BLANQUES ECO AMB MONIATO
LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro
iogurt VEGETAL

DIVENDRES

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, nap, patata i porro)
*PEIX BLANC A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN (S/LÀCTICS) amb enciam i pastanaga ECO
Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
*PEIX BLANC AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR AMB PATATA
DAUS DE POLLASTRE A L'ALLET amb enciam i pastanaga ECO
Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat o producció integrada: poma ECO, mandarina, taronja ECO, pera ECO, pinya, plàtan/banana...
Les verdures i hortalisses són de temporada i proximitat o producció integrada: xampinyons, bolets, tomàquet ECO, pebrot, cogombre ECO, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, col, bròquil, coliflor, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.
El producte ECO i de proximitat a servir serà: Pèsols, mongetes blanques, cigrons, llenties, macarrons, espaguetis, espíquets, fideus, oli d'oliva. Ous frescos.
Es serveix d'acompanyament pa blanc (S/LÀCTICS) i dimarts i dijous es serveix PA INTEGRAL (S/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, Lluç, seitons.



Teno
Cuina i lleure de proximitat

@tenomenjadors @leno_menjadors @tenomenjadors