



EL GARGOT

novembre

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 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
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 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 i
guarnició d'enciams
Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS TRES COLORS
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)
**CROQUETES DE
POLLASTRE** 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
MIXTES** 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

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, porc.

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

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 lletilles, 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 lletilles 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.