



EL GARGOT

Desembre

DEL 1 AL 5 DE
DESEMBRE

DEL 8 AL 12 DE
DESEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
DESEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
DESEMBRE

DILLUNS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
pernil cuit)

OUS DURS AMB
SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANS

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES **ECO** GUISADES
AMB **MILL**

TRUITA DE FORMATGE
amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Arriba
l'hivern a
l'espai del
migdia

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
(Carbassó, nap, bròquil,
porro i patata)

CROQUETES DE
POLLASTRE amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)

TRUITA DE CARBASSÓ
I **PATATA** amb llit
d'**enciam** i **pastanaga**
ECO

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

ARRÒS AMB
VERDURETES DE L'HORT
AMB DAUS DE LLUÇ i
guarnició d'amanida

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIMECRES

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB DAUS
DE CARBASSA

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

Fruita del temps **ECO**

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

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb puré de patata
casolà

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

GALL DINDI GUISAT amb
salsa de xirivia i **pastanaga**
ECO

Fruita del temps **ECO**

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos per
escalfar-nos

DIJOUS

ESPAGUETIS ECO A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

***PEIX BLANC** AMB
JULIVERT AL FORN
amb tomàquet i olives

logurt natural sense
sucre

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

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

logurt natural sense
sucre

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb **enciam** i
olives

logurt natural sense sucre

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

PÈSOLS AMB **PATATA**

DAUS DE PORC
ROSTITS amb compota
de poma i cous cous

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb **enciam** i
blat de moro

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS **ECO**

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates al forn

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet ECO, cols de Brussel·les, porro, api, alls, col, bròquil, escarola, coliflor, endívies, pastanaga ECO, enciam, rave, remolatxa.

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, eglefi, platija, Maires,

Lluç, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carb

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.