

Gener

DEL 5 AL 9 DE
GENERDEL 12 AL 16 DE
GENERDEL 19 AL 23 DE
GENERDEL 26 AL 30 DE
GENER

DILLUNS

CAVALCADA
DE REISCREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, pastanaga
i patata)TRUITA DE PATATA
amb enciam i olives

Fruita del temps

ESPAGUETIS ECO A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGETRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i olives

Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

DIA DE REIS

SOPA DE BROU D'AU
AMB FIDEUS ECOFRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL DINDI ESTOFAT
amb samfaina i cous cous

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANATRUITA DE FORMATGE
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

TORNEM
A
L'ESCOLA!LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILLHAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb enciam i
pastanaga ECO

Fruita del temps ECO

PAELLA ECO AMB
VERDURES DE L'HORTABADEJO A LA
LLIMONA AL FORN amb
enciam i pastanaga ECO

Fruita del temps ECO

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE PORC
ESTOFATS amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps ECO

DIJOUS

MACARRONS ECO A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanagalogurt natural sense
sucreARRÒS ECO A LA
MILANESA (ceba,
tomàquet, pèsols, pernil
dolç)CUES DE RAP AL FORN
A LA DONOSTIARRAlogurt natural sense
sucreMONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE A L'ALLET
amb enciam i blat de
morologurt natural sense
sucreSOPA DE BROU D'AU
AMB FIDEUS ECOPOLLASTRE ROSTIT
amb enciam i pastanaga
ECOlogurt natural sense
sucre

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATANUGGETS DE
POLLASTRE CASOLANS
amb enciam i olives

Fruita del temps

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORTPERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUETLLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!

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, 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, lleties, 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

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

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

Carx

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

Ou

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

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

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 Llentilles, 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 Llentilles 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.