



DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb amanida

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL

TRUITA DE PATATA I CEBA amb guarnició enciam i pastanaga ECO

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

ESPAGUETIS ECO A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE FORMATGE amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

GALL DINDI A LA LLIMONA amb enciam i pastanaga ECO

Fruita del temps

FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb patata al caliu

Fruita del temps

DIMECRES

MONGETES BLANQUES ECO GUISADES AMB VERDURES

CROQUETES VEGETALS CASOLANES amb enciam i olives

Fruita del temps ECO

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB ARRÒS

BACALLÀ AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET I guarnició enciam i olives

Fruita del temps ECO

ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN amb enciam i blat de moro

Fruita del temps ECO

DIJOUS

CREMA DE CARBASSA (Carbassa, pastanaga, porro i patata)

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb amanida

logurt natural sense sucre

BRÒQUIL AMB PATATA

RAGOUT DE GALL DINDI AMB PASTANAGA I PÈSOLS amb guarnició d'amanida

logurt natural sense sucre

MACARRONS ECO A LA CARBONARA (Crema de llet vegetal, ceba)

LLUÇ AMB SALSA VERDA (all, julivert i pèsols) amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

MONGETA TENDRA AMB PATATA

SALSITXES D'AU AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

ESPAGUETIS ECO AL PESTO (Alfàbrega, oli, formatge)

GALL DE SANT PERE AMB SAMFAINA AL FORN

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB ARRÒS

FRICANDÓ DE VEDELLA amb xampinyons i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (Bròquil, Carbassó, porro, patata)

FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSATS CASOLANS amb enciam i pastanaga ECO

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

*PEIX BLANC A LA TARONJA FORN amb llet enciam i pastanaga ratllada ECO

Fruita del temps

Es comprovarà que cap ingredient conté: PORC

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, col, bròquil, coliflor, xirivia, 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, platja, Maires.

Lluç, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat

SENSE PROTEÏNA DE
LLET DE VACA (O.G.)

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRERPATATES
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA A LA
FRANCESA amb
amanida

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
FEBRERLLENTIES ECO ESTOFADES
AMB MILLTRUITA DE PATATA I CEBA
amb guarnició enciam i
pastanaga ECO

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRERESPAGUETIS ECO A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGETRUITA A LA
FRANCESA amb
amanida

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB
TOMÀQUETGALL DINDI A LA
LLIMONA amb enciam i
pastanaga ECO

Fruita del temps

FIDEUS ECO A LA CASSOLA
AMB VERDURESPOLLASTRE AL FORN amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES ECO A LA
RIOJANATRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb patata al
caliu

Fruita del temps

DIMECRES

MONGETES
BLANQUES ECO
GUISADES AMB
VERDURESCROQUETES
VEGETALS
CASOLANES
(S/LÀCTICS) amb
enciam i olives

Fruita del temps ECO

CIGRONS ECO ESTOFATS
AMB ARRÒSBACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
guarnició enciam i olives

Fruita del temps ECO

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i olives

Fruita del temps ECO

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURESHAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN (S/LÀCTICS)
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps ECO

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA (Carbassa,
pastanaga, porro i patata)CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb amanida

iogurt VEGETAL

BRÒQUIL AMB PATATA

RAGOUT DE GALL DINDI
AMB PASTANAGA I PÈSOLS
amb guarnició d'amanida

iogurt VEGETAL

MACARRONS ECO A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)LLUÇ AMB SALSA
VERDA (all, julivert i pèsols)
amb enciam i blat de
moro

iogurt VEGETAL

MONGETA TENDRA
AMB PATATASALSITXES DE PORC
AL FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

iogurt VEGETAL

DIVENDRES

ESPAGUETIS ECO AL
PESTO (Alfàbrega, oli,
s/formatge)GALL DE SANT PERE
AMB SAMFAINA AL
FORN

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒSFRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA (Bròquil,
Carbassó, porro, patata)FINGERS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
CASOLANS amb enciam i
pastanaga ECO

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES*PEIX BLANC A LA
TARONJA FORN amb
llet enciam i pastanaga
ratllada ECO

Fruita del temps

Es comprovarà
que cap
ingredient
conté:
PROTEÏNA DE
LLET DE VACA

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, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, col, bròquil, coliflor, xirivia, 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 (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.

Els 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



EL GARGOT

Febrer

**SENSE LACTOSA +
BAIXA EN FIBRA (G.G.)**

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRER

**PATATA AMB
MONGETA TENDRA
(molt poca)**

TRUITA A LA
FRANCESA

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

DEL 9 AL 13 DE
FEBRER

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

TRUITA DE PATATA I CEBA

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRER

**ESPAGUETIS ECO A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

TRUITA A LA
FRANCESA

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

DIMARTS

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**

GALL DINDI AL FORN

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**PASTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

POLLASTRE AL FORN

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**PATATA AMB
MONGETA TENDRA
(molt poca)**

TRUITA DE PATATA

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**POLLASTRE AL FORN
amb patata al caliu**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

DIMECRES

**PASTA AMB SALSA
DE TOMÀQUET**

**CROQUETS
VEGETALS
CASOLANES
(S/LÀCTICS) amb
enciam i olives**

Fruita del temps ECO
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

**CREMA DE PATATA I
PASTANAGA (POCA)**

**BACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

Fruita del temps ECO
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

**ARRÒS AMB
PASTANAGA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**

Fruita del temps ECO
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

**CREMA DE PATATA I
PASTANAGA (POCA)**

***PEIX BLANC AL FORN**

Fruita del temps ECO
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

DIJOUS

**CREMA DE PATATA I
PASTANAGA (POCA)**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**PATATA AMB MONGETA
TENDRA (molt poca)**

**GALL DINDI AL FORN MB
PASTANAGA**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**MACARRONS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

LLUÇ AL FORN

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**PATATA AMB
MONGETA TENDRA
(molt poca)**

**VEDELLA AL FORN
amb salsa de tomàquet i
ceba**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

DIVENDRES

**ESPAGUETIS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

**GALL DE SANT PERE
AMB SALSA DE
TOMÀQUET I CEBA AL
FORN**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**SOPA DE BROU D'AU
AMB ARRÒS**

**VEDELLA AL FORN
amb daus de patata**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**CREMA DE PATATA I
PASTANAGA (POCA)**

**POLLASTRE A LA
PLANXA**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC AL FORN**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

Es comprovarà
que cap
ingredient
conté:

**LACTOSA + BAIX
EN FIBRA**

Les fruites són de temporada i proximitat o producció integrada: poma ECO, plàtan/banana (madur), meló.
FRUITA SEMPRE PELADA.

Les verdures i hortalisses són de temporada i proximitat o producció integrada: tomàquet ECO, mongeta tendra,
patata, ceba, alls, pastanaga ECO.

El producte ECO i de proximitat a servir serà: macarrons, espaguetis, espirals, 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 **FRUITA DEL TEMPS (PERMESA)**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amagar.

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, eglef, platja, Maires,
Lluç, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat