



EL GARGOT

Febrer

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 A LA RIOJANA

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, bacó)

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

logurt natural sense sucre

MONGETA TENDRA AMB PATATA

SALSITXES DE PORC 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

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 iogurt 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

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.



TRITURATS

EL GARGOT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

CREMA DE PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES AMB
TRUITA A LA
FRANCESA

Fruita triturada

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

CREMA DE LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**
AMB TRUITA A LA
FRANCESA

Fruita triturada

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

SÈMOLA AMB
VERDURETES DE
TEMPORADA AMB
TRUITA A LA
FRANCESA

Fruita triturada

DIMARTS

SÈMOLA AMB
VERDURETES DE
TEMPORADA AMB
GALL DINDI AL FORN

Fruita triturada

SÈMOLA AMB VERDURETES
DE TEMPORADA AMB
POLLASTRE AL FORN

Fruita triturada

CREMA DE LLENTIES
ECO ESTOFADES
AMB VERDURES
AMB TRUITA A LA
FRANCESA

Fruita triturada

SÈMOLA AMB
VERDURETES DE
TEMPORADA AMB
POLLASTRE AL FORN

Fruita triturada

DIMECRES

CREMA DE
MONGETES
BLANQUES **ECO**
GUISADES AMB
VERDURES
AMB *PEIX BLANC
AL FORN

Fruita triturada **ECO**

CREMA DE CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB ARRÒS
AMB BACALLÀ AL FORN

Fruita triturada **ECO**

SÈMOLA AMB
VERDURETES DE
TEMPORADA AMB
POLLASTRE AL FORN

Fruita del Fruita
triturada **ECO**

CREMA DE LLENTIES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES
AMB *PEIX BLANC AL
FORN

Fruita triturada **ECO**

DIJOUS

CREMA DE
CARBASSA (Carbassa,
pastanaga, porro i patata)
AMB POLLASTRE AL
FORN

Fruita triturada

CREMA DE BRÒQUIL AMB
PATATA AMB
RAGOUT DE GALL DINDI

Fruita triturada

SÈMOLA AMB
VERDURETES DE
TEMPORADA AMB
LLUÇ AL FORN

Fruita triturada

CREMA DE MONGETA
TENDRA AMB PATATA
AMB
VEDELLA AL FORN

Fruita triturada

DIVENDRES

SÈMOLA AMB
VERDURETES DE
TEMPORADA AMB
GALL DE SANT PERE
AL FORN

Fruita triturada

SÈMOLA AMB
VERDURETES DE
TEMPORADA AMB
VEDELLA AL FORN

Fruita triturada

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA
(Bròquil, Carbassó, porro,
patata)
AMB POLLASTRE A LA
PLANXA

Fruita triturada

CREMA DE CIGRONS
ESTOFATS AMB
VERDURETES
AMB *PEIX BLANC AL
FORN

Fruita triturada

Es serviran els
aliments en base a
les indicacions de
les famílies i la
disponibilitat de
producte de la
cuina. Dependrà si
han introduït o no
els aliments. Cada
menor segueix
una introducció o
pauta diferent.

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**.

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 iogurt natural sense sucre **ECO**.

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, Lluç.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat