

EL GARGOT

HALAL

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

ESPAGUETIS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET
I FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ
amb **enciam** i pastanaga
ECO

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

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

TRUITA DE FORMATGE
amb **enciam** i pastanaga
ECO

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
CARBASSA

TRUITA DE PATATA
amb **enciam** i tomàquet

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DIMARTS

CREMA VICHYSOISE
(Porro, **patata**, crema de
llet vegetal)

POLLASTRE ROSTIT
AL FORN amb patata
panadera

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

MANDONGUILLES D'AU
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, nap,
patata)

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb puré de **patata** casolà

Fruita del temps

PLAT UNIC COMPLET

FIDEUS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
GALL DINDI amb **enciam**
i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

DIMECRES

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB **MILL**

BACALLÀ AL FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA

RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i cous cous

Fruita del temps **ECO**

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB ARRÒS

CROQUETES VEGETALS
CASOLANES amb **enciam**
i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
(bròquil, pastanaga,
porro, patata)

GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i
daus de **patata** panadera

Fruita del temps **ECO**

DIJOUS

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

GALL DINDI A LA
TARONJA amb **enciam**
i blat de moro

logurt natural sense
sucre

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb **enciam** i
pastanaga **ECO** ratllada

logurt natural sense
sucre

MACARRONS ECO A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

***PEIX BLANC AMB**
SALSA VERDA AL FORN
amb **enciam** i olives

logurt natural sense
sucre

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATA

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

logurt natural sense
sucre

DIVENDRES

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB FIDEUS
ECO

POLLASTRE AL FORN
amb compota de poma i
patata al caliu

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL DINDI GUISAT
AMB SALSA DE
VERDURES (porro,
pastanaga i pebrot
vermell)

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb **enciam** i
olives

Fruita del temps

Es comprovarà
que cap
ingredient
conté:
PORC

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

Els **vegetals**, **verdures** i **hortalisses** són de temporada i **proximitat**: **patata**, ceba, naps, porro, **api**, alls, bledes, **col**, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, **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, eglefí, platija, lluç, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

EL GARGOT

SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA (O.G.)

Març

DEL 2 AL 6 DE MARÇ

DEL 9 AL 13 DE MARÇ

DEL 16 AL 20 DE MARÇ

DEL 23 AL 27 DE MARÇ

DEL 30 AL 31 DE MARÇ

DILLUNS

ESPAGUETIS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET I **S/FORMATGE**

TRUITA DE CARBASSÓ amb **enciam** i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

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

TRUITA A LA FRANCESA amb **enciam** i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB CARBASSA

TRUITA DE PATATA amb **enciam** i tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA VICHYSOISE (Porro, **patata**, **crema de llet vegetal**)

POLLASTRE ROSTIT AL FORN amb patata panadera

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA (carbassa, porro, nap, patata)

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb puré de **patata** casolà

Fruita del temps

PLAT UNIC COMPLET

FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE GALL DINDI amb **enciam** i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

DIMECRES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB **MILL**

BACALLÀ AL FORN amb salsa de verdures

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB PATATA
RAGOUT DE GALL DINDI AMB XIRIVIA I **PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps **ECO**

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB **ARRÒS**
CROQUETES VEGETALS CASOLANES (**S/LÀCTICS**) amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE BRÒQUIL AMB **PASTANAGA** (bròquil, pastanaga, porro, patata)

GALL DE SANT PERE AL FORN AMB **SAMFAINA** i daus de **patata** panadera

Fruita del temps **ECO**

DIJOUS

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

GALL DINDI A LA TARONJA amb **enciam** i blat de moro

iogurt VEGETAL

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb **enciam** i pastanaga **ECO** ratllada

iogurt VEGETAL

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

***PEIX BLANC** AMB SALSA VERDA AL FORN amb **enciam** i olives

iogurt VEGETAL

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

iogurt VEGETAL

DIVENDRES

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN (**S/LÀCTICS**) amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB **FIDEUS ECO**

POLLASTRE AL FORN amb compota de poma i **patata** al caliu

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL DINDI GUISAT AMB SALSA DE VERDURES (porro, pastanaga i pebrot vermell)

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

PERNILETS DE POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb **enciam** i olives

Fruita del temps

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

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

Els **vegetals**, **verdures** i **hortalisses** són de temporada i **proximitat**: patata, ceba, naps, porro, **api**, alls, bledes, **col**, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, **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 (**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.

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, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

EL GARGOT

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

Març

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**ESPAGUETIS ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
(poca salsa) I
S/FORMATGE

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
pastanaga bullida
Fruita del temps
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET** (poca salsa)

TRUITA A LA FRANCESA

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET** (poca salsa)

TRUITA A LA FRANCESA

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

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

**TRUITA A LA
FRANCESA**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

DIMARTS

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

POLLASTRE AL FORN
amb patata bullida

Fruita del temps
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

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

VEDELLA AL FORN

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

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

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb puré de patata casolà

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

PLAT UNIC COMPLET

**PASTA BLANCA AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
(poca salsa) I **DAUS DE
GALL DINDI**

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

DIMECRES

**PASTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET** (poca
salsa)

BACALLÀ AL FORN

Fruita del temps ECO
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

**PASTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET** (poca salsa)

**GALL DINDI AL FORN
AMB PASTANAGA**

Fruita del temps ECO
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET** (poca salsa)

***PEIX BLANC A LA
PLANXA**

Fruita del temps ECO
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

**ARRÒS BULLIT AMB
PASTANAGA**

**GALL DE SANT PERE AL
FORN** i daus de patata
panadera

Fruita del temps ECO
(POMA, PLÀTAN,
MELÓ)

DIJOUS

**ARRÒS BULLIT AMB
PASTANAGA**

GALL DINDI AL FORN
amb patata bullida

Fruita del temps
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET** (poca salsa)

LLUÇ AL FORN amb
pastanaga ECO bullida

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**MACARRONS ECO A LA
NAPOLITANA** (Poca
salsa) S/FORMATGE

***PEIX BLANC AL FORN**
amb pastanaga bullida

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

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

VEDELLA AL FORN amb
pastanaga cuita

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

DIVENDRES

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

***PEIX BLANC AL FORN**
amb vaset d'arròs

Fruita del temps
(POMA, PLÀTAN, MELÓ)

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB FIDEUS
ECO**

POLLASTRE AL FORN
amb compota de poma i
patata al caliu

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

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

GALL DINDI AL FORN
amb vaset d'arròs

Fruita del temps (POMA,
PLÀTAN, MELÓ)

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET** (poca salsa)

**PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN**
amb patata bullida

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/LACTICS).

Es serveix **FRUITA DEL TEMPS (PERMESA)**. 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, Lluç, seitons.

[f](#) @tenomenjadors [t](#) @Teno_menjadors [i](#) @tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat