

EL GARGOT

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 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 DE FORMATGE
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 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 DE PORC 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

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**, **lenties**, **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

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 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.