

EL GARGOT

Abril

DEL 1 AL 3
D'ABRIL

DEL 6 AL 10
D'ABRIL

DEL 13 AL 17
D'ABRIL

DEL 20 AL 24
D'ABRIL

DEL 27 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA
SANTA**

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES
OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS
amb guarnició **enciam** i
pastanaga **ECO**
Fruita del temps

ARRÒS AMB Salsa DE
TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
amb **enciam** i olives
Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB DAUS
DE **PATATA**
TRUITA DE CARBASSÓ
amb **enciam** i pastanaga
ECO
Fruita del temps

DIMARTS

ESPAGUETIS ECO A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE
TRUITA A LA FRANCESA
amb **enciam** i pastanaga
ECO
Fruita del temps

PLAT UNIC COMPLET
FIDEUS ECO A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
BACALLÀ amb **enciam** i
olives
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB **PATATA**
WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES I cous
cous
Fruita del temps

PLAT UNIC COMPLET
MACARRONS ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE amb
guarnició **d'enciams**
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA
SANTA**

CREMA DE MONGETES
BLANQUES **ECO** AMB
CARBASSA
CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb patata al caliu
Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AMB Salsa DE
TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
amb llit carbassó i porro
al forn
Fruita del temps **ECO**

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
ARRÒS
GALL DINDI AL FORN
amb salsa de pastanaga i
porro
Fruita del temps **ECO**

SOPA DE VERDURES
AMB ARRÒS
GALL DE SANT PERE
AMB JULIVERT AL FORN
amb puré de **patata** casolà
Fruita del temps **ECO**

DIJOUS

**SETMANA
SANTA**

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES (ceba,
pastanaga **ECO**, pebrot
Vermell i verd, tomàquet)
LLUÇ A LA LLIMONA AL
FORN amb **enciam** i blat
de moro
logurt natural sense sucre

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT
HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb tomàquet
amanit i olives
logurt natural sense
sucre

**MENÚ LITERARI
DE SANT JORDI**
SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRES
LLIBRETS DE LLOM
CASOLANS amb
amanida variada
MADUIXES

FESTIU

DIVENDRES

**SETMANA
SANTA**

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB MILL
CROQUETES VEGETALS
CASOLANES amb **enciam**
i blat de moro
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
(carbassó **ECO**, coliflor, nap,
porro i **patata**)
FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES
LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb **enciam** i
pastanaga **ECO**
Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, maduixes, **taronja ECO**, prunes, **pera ECO**, **poma ECO**, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: pèsols, **patata**, **carbassó ECO**, mongeta tendra, ceba, **api**, all, **cogombre ECO**, porro, **col**, coliflor, **bròquil**, 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 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, platija, Lluc.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

**Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truïta de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.