

EL GARGOT

Abril

HALAL

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 lilit 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
VERDURES 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
**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
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

Es comprovarà
que cap
ingredient
conté:
PORC

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 **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, platija, Lluç.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



EL GARGOT

SENSE PROTEÏNA DE
LLET DE VACA (O.G.)

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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 A LA
FRANCESA** 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

ESPAGUETIS ECO A LA
NAPOLITANA
S/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
S/FORMATGE amb
guarnició **d'enciams**
Fruita del temps

**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 lilit 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
(amb beguda vegetal)
Fruita del temps **ECO**

**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
iogurt VEGETAL

CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURES DE
L'HORT
HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN (**S/LÀCTICS**)
amb tomàquet amanit i
olives
iogurt VEGETAL

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

FESTIU

**SETMANA
SANTA**

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB MILL
CROQUETES VEGETALS
CASOLANES
(**S/LÀCTICS**) 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

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

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, llenties, macarrons,
espaguetis, espirals, fideus, oli d'oliva. **Ous frescos**. Es serveix d'acompanyament **PA (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, platja,
lluç.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

EL GARGOT

April

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

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**SETMANA
SANTA**

CREMA DE PATATA I
PASTANAGA (POCA)

TRUITA A LA
FRANCESA

Fruita del temps
(Permesa)

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET amb (Poca
salsa)

TRUITA A LA
FRANCESA

Fruita del temps
(Permesa)

PATATA AMB MONGETA
TENDRA (molt poca)

TRUITA A LA FRANCESA

Fruita del temps
(Permesa)

ESPAGUETIS ECO A LA
NAPOLITANA (Poca
salsa) S/FORMATGE

TRUITA A LA FRANCESA

Fruita del temps
(Permesa)

PASTA ECO AMB
SALSA DE TOMÀQUET
(Poca salsa)

BACALLÀ AL FORN amb
pastanaga bullida

Fruita del temps
(Permesa)

PATATA AMB
MONGETA TENDRA
(molt poca)

POLLASTRE A LA
PLANXA I cous cous

Fruita del temps
(Permesa)

PLAT UNIC COMPLET
MACARRONS ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE (Poca salsa)
I S/FORMATGE

Fruita del temps
(Permesa)

**SETMANA
SANTA**

CREMA DE PASTANAGA
I PATATA

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb patata al caliu

Fruita del temps ECO
(Permesa)

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET (poca
salsa)

POLLASTRE AL FORN
amb pastanaga bullida

Fruita del temps ECO
(Permesa)

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET (poca salsa)

GALL DINDI AL FORN
amb pastanaga bullida

Fruita del temps ECO
(Permesa)

SOPA DE VERDURES
AMB ARRÒS

GALL DE SANT PERE AL
FORN amb puré de patata
casolà

(amb beguda vegetal)

Fruita del temps ECO
(Permesa)

**SETMANA
SANTA**

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET (poca salsa)

LLUÇ AL FORN amb
pastanaga bullida

Fruita del temps
(Permesa)

PATATA AMB
MONGETA TENDRA
(molt poca)

TRUITA A LA
FRANCESA

Fruita del temps
(Permesa)

**MENÚ LITERARI
DE SANT JORDI**
SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRES

LLOM AL FORN amb
pastanaga bullida

MADUIXES

FESTIU

**SETMANA
SANTA**

PATATA AMB MONGETA
TENDRA (molt poca)

POLLASTRE A LA
PLANXA amb arròs blanc

Fruita del temps
(Permesa)

CREMA DE PATATA I
PASTANAGA (POCA)

LLOM AL FORN amb
arròs blanc

Fruita del temps
(Permesa)

CREMA DE PATATA I
PASTANAGA (POCA)

LLUÇ AL FORN amb
vaset d'arròs

Fruita del temps (Permesa)

Es comprovarà
que cap
ingredient
conté:

**LACTOSA + BAIX
EN FIBRA**

Les fruites són de temporada i proximitat o producció integrada: maduixes, poma ECO, plàtan/banana (madur). **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).

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, platja, Lluç.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988