

EL GARGOT

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ARRÒS **ECO** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB MILL

TRUITA DE PATATA I CEBÀ amb **enciam** i **pastanaga ECO**

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB **PATATA**

TRUITA DE FORMATGE amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

PLAT ÚNIC COMPLET

MACARRONS **ECO** AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, **carbassó ECO**, **pastanaga ECO**, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb **enciam** i **cogombre ECO**

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

ARRÒS **ECO** AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida

Fruita del temps

ESPIRALS **ECO** A LA CARBONARA (nata vegetal, ceba)

OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA (Pastanaga, porro, nap, **patata**)

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

CREME DE CARBASSA (Carbassa, **patata**, ceba, crema de llet vegetal)

BACALLÀ AL FORN amb **patates** al forn

Fruita del temps **ECO**

SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS **ECO**

LLUÇ AL FORN AMB SALSÀ DE VERDURES (Pebrot verd i Vermell, ceba, **pastanaga ECO**, tomàquet)

Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES I **PATATA**

POLLASTRE AL FORN AMB SALSÀ DE **CARBASSÓ ECO** I PORRO

Fruita del temps **ECO**

MONGETA TENDRA AMB **PATATA**

*PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN amb **tomàquet ECO** i olives

logurt natural sense sucre

CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB VERDURES

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

logurt natural sense sucre

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN amb **tomàquet ECO** amanit i olives

logurt natural sense sucre

ARRÒS **ECO** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb **tomàquet ECO** i olives

logurt natural sense sucre

CREMA DE MONGETES BLANQUES **ECO** AMB VERDURES

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

ESPAGUETIS **ECO** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb **enciam** i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES I PATATA DE TEMPORADA

FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ amb **enciam** i **pastanaga ECO**

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, **pastanaga ECO**, **patata**)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb cous cous

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, **albercocs**, **poma ECO**, **síndria**, **meló ECO**, maduixes, **poma ECO**, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: **carbassó ECO**, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, **patata**, **cogombre ECO**, porro, ceba, alls, **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 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



@leno_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.