

# EL GARGOT

## Maig

HALAL

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

Es comprovarà que cap ingredient conté: **PORC**

ARRÒS **ECO** AMB SALSA DE TOMÀQUET

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

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB MILL

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB **PATATA**

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

Fruita del temps

**FESTIU**

DIMARTS

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

DIMECRES

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

**MANDONGUILLES D'AU** 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 SALSA 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 SALSA DE **CARBASSÓ ECO** I PORRO

Fruita del temps **ECO** ARRÒS **ECO** AMB SALSA DE TOMÀQUET

DIJOUS

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

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

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

**FESTIU**

CREMA DE MONGETES BLANQUES **ECO** AMB VERDURES

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

Fruita del temps

ESPAGUETIS **ECO** AMB SALSA DE TOMÀQUET

**HAMBURGUESA D'AU 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



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# EL GARGOT

## SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA (O.G.)

# 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

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

ARRÒS **ECO** AMB SALSa DE TOMÀQUET  
TRUITA A LA FRANCESA amb **enciam** i **cogombre ECO**  
Fruita del temps

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB **MILL**  
TRUITA DE PATATA I CEBa amb **enciam** i **pastanaga ECO**  
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB **PATATA**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb **enciam** i blat de moro  
Fruita del temps

**FESTIU**

DIMARTS

PLAT ÚNIC COMPLET  
MACARRONS **ECO** AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I **S/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 (S/formatge)** amb **enciam** i blat de moro  
Fruita del temps

DIMECRES

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 SALSa 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 SALSa DE **CARBASSÓ ECO** I PORRO  
Fruita del temps **ECO**

DIJOUS

MONGETA TENDRA AMB **PATATA**  
\*PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN amb **tomàquet ECO** i olives  
**iogurt VEGETAL**

CIGRONS **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES  
CROQUETS VEGETALS CASOLANS (**S/LÀCTICS**) amb **enciam** i blat de moro  
**iogurt VEGETAL**

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB ARRÓS  
HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN (**S/LÀCTICS**) amb **tomàquet ECO** amanit i olives  
**iogurt VEGETAL**

ARRÒS **ECO** AMB SALSa DE TOMÀQUET  
GALL DE SANT PERE A LA LLIMONA AL FORN amb **tomàquet ECO** i olives  
**iogurt VEGETAL**

DIVENDRES

**FESTIU**

CREMA DE MONGETES BLANQUES **ECO** AMB VERDURES  
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb **enciam** i blat de moro  
Fruita del temps

ESPAGUETIS **ECO** AMB SALSa 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, lleties, macarrons, espaguetis, espirals, fideus, oli d'oliva. Ous frescos. Es serveix d'acompanyament **PA ESPECIAL (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.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# EL GARGOT

## Maig

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

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

Es comprovarà  
que cap  
ingredient  
conté:  
**LACTOSA + BAIX  
EN FIBRA**

ARRÒS **ECO** AMB SALSA  
DE TOMÀQUET (Poca  
salsa)  
TRUITA A LA FRANCESA  
Fruita del temps  
(Permesa)

PATATA AMB MONGETA  
TENDRA (molt poca)  
TRUITA DE PATATA I  
CEBA  
Fruita del temps  
(Permesa)

PATATA AMB  
MONGETA TENDRA  
(molt poca)  
TRUITA A LA  
FRANCESA  
Fruita del temps  
(Permesa)

**FESTIU**

DIMARTS

PLAT ÚNIC COMPLET  
MACARRONS **ECO** AMB  
BOLONYESA (Poca  
salsa) DE POLLASTRE I  
S/FORMATGE  
Fruita del temps  
(Permesa)

ARRÒS **ECO** AMB SALSA  
DE TOMÀQUET (Poca  
salsa)  
POLLASTRE AMB  
HERBES PROVENÇALS  
AL FORN  
Fruita del temps (Permesa)

PLAT ÚNIC COMPLET  
ARRÒS **ECO** AMB DAUS  
D'AU (sofregit de  
tomàquet, daus de gall  
dindi)  
Fruita del temps  
(Permesa)

ESPIRALS **ECO** A LA  
NAPOLITANA (sofregit  
de tomàquet, ceba)  
(Poca salsa)  
TRUITA A LA  
FRANCESA  
Fruita del temps  
(Permesa)

DIMECRES

CREMA DE PATATA I  
PASTANAGA (POCA)  
LLOM AL FORN amb  
salsa de tomàquet i ceba  
(Poca salsa)  
Fruita del temps  
(Permesa)

CREMA DE PATATA I  
PASTANAGA (POCA)  
BACALLÀ AL FORN amb  
patates al forn  
Fruita del temps  
(Permesa)

SOPA DE BROU D'AU  
AMB FIDEUS **ECO**  
LLUÇ AL FORN AMB  
SALSA DE TOMÀQUET I  
CEBA  
Fruita del temps  
(Permesa)

CREMA DE PATATA I  
PASTANAGA (POCA)  
POLLASTRE AL FORN  
AMB SALSA DE  
TOMÀQUET I CEBÀ  
Fruita del temps  
(Permesa)

DIJOUS

PATATA AMB MONGETA  
TENDRA (molt poca)  
\*PEIX BLANC AMB  
JULIVERT AL FORN  
Fruita del temps  
(Permesa)

PATATA AMB MONGETA  
TENDRA (molt poca)  
POLLASTRE A LA  
PLANXA  
Fruita del temps  
(Permesa)

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA DE TOMÀQUET  
(Poca salsa)  
\*PEIX BLANC AL FORN  
Fruita del temps  
(Permesa)

ARRÒS **ECO** AMB  
SALSA DE TOMÀQUET  
(Poca salsa)  
GALL DE SANT PERE AL  
FORN  
Fruita del temps  
(Permesa)

DIVENDRES

**FESTIU**

CREMA DE PATATA I  
PASTANAGA (POCA)  
CUIXETES DE  
POLLASTRE AL FORN  
Fruita del temps  
(Permesa)

ESPAGUETIS **ECO** AMB  
SALSA DE TOMÀQUET  
(Poca salsa)  
LLOM AL FORN  
Fruita del temps  
(Permesa)

CREMA DE PATATA I  
PASTANAGA (POCA)  
POLLASTRE A LA  
PLANXA  
Fruita del temps  
(Permesa)

TRICOLOR DE  
VERDURES (mongeta  
tendra (poca), pastanaga  
**ECO**, patata)  
GALL DINDI AL FORN i  
amb arròs  
Fruita del temps  
(Permesa)

Les fruites són de temporada i proximitat: Prèssec, meló **ECO** 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 ESPECIAL (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, platija, Lluç.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat