



Setembre

EL GARGOT

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

VACANCES!

ARRÒS **ECO** AMB
SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA A LA
FRANCESA amb llit
d'**enciam** i cogombre

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** TRES
COLORS (pèsols,
pastanaga i blat de moro)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA DE MONGETA
SECA **ECO** (carbassó,
porro, ceba, **patata**)

TRUITA DE **PATATA**
Amb **enciam** i **pastanaga**
ECO

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DIMARTS

VACANCES!

SOPA DE BROU D'AU
AMB FIDEUS

GALL DE SANT PERE
AMB SALSETA DE
VERDURES amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB **PATATA**

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb **enciam** i
pastanaga ECO

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot verd i
vermell, all, tomàquet, pèsols)
AMB DAUS DE
POLLASTRE

Fruita del temps

DIMECRES

VACANCES!

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb compota de
poma

Fruita del temps **ECO**

LLENTIES ESTOFADES
AMB **MILL**

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb **enciam** i
olives

Fruita del temps **ECO**

SOPA DE BROU D'AU
AMB FIDEUS

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb tomàquet i
olives

Fruita del temps **ECO**

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIJOUS

VACANCES!

CREMA DE VERDURES
(carbassó, coliflor, nap,
porro i **patata**)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb **enciam** i **pastanaga**
ECO

logurt natural sense
sucre

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I
DAUS DE *PEIX BLANC
amb **enciam** i cogombre

logurt natural sense
sucre

DIVENDRES

VACANCES!

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT

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

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURES

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

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, bledes, **col**, coliflor, **bròquil**, espinacs, carxofes, xirivía, espàrrecs, **pastanaga ECO**, **enciam**, rave, remolatxa.

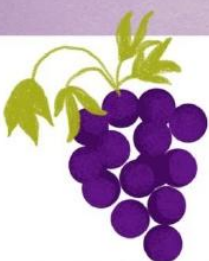
El producte **ECO** i de proximitat a servir serà: Pèsols, mongetes blanques, cigrons, lleties, macarrons, espaguetis, espirals, fideus, oli d'oliva. Ous frescos.

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

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.