

EL GARGOT

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

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

Fruita del temps

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

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

Fruita del temps

TRINXAT DE LA Cerdanya (**col** i **patata**)

POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps **ECO**

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

CROQUETES VEGETALS CASOLANES amb **enciam** i cogombre

logurt natural sense sucre

SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO

***PEIX BLANC AMB SALSETA VERDA AL FORN** amb **enciam** i olives

logurt natural sense sucre

FESTIU

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb **enciam** i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

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

Fruita del temps **ECO**

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga, porro, patata)

***PEIX BLANC A LA LLIMONA AL FORN** amb tomàquet amanit i olives

logurt natural sense sucre

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
(pastanaga, carbassa, porro i patata)

OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANS

Fruita del temps

MACARRONS ECO AMB SALS CREMOSA DE CARBASSA

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ**
amb **enciam** i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES I MILL

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

Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
amb **enciam** i olives

logurt natural sense sucre

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA amb **enciam** i tomàquet

Fruita del temps

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

POLLASTRE ROSTIT amb **enciam** i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO

***PEIX BLANC FRESC AL FORN AMB SAMFAINA**

Fruita del temps **ECO**

LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, pastanaga, patata)

SALSITXES DE PORC AL FORN amb puré de moniato casolà

Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, porro, **api**, patata)

DAUS DE POLLASTRE AL FORN amb patates panadera

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

OUS DURS AMB BEIXAMEL CASOLANS

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET

ESPAGUETIS ECO AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE amb **enciam** i cogombre

Fruita del temps

CIGRONS ECO ESTOFADES AMB VERDURETES DE L'HORT

DAUS DE PORC ESTOFADES AMB XAMPINYONS i guarnició d'amanida

Fruita del temps

Les fruites són de temporada i **proximitat** o **producció integrada**: préssec, nectarines, poma **ECO**, meló **ECO**, mandarina, taronja **ECO**, pera **ECO**, plàtan/banana.

Les verdures i hortalisses són de temporada i **proximitat** o **producció integrada**: carbassó **ECO**, pebrot, albergínia, tomàquet **ECO**, cogombre **ECO**, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, porro, **api**, alls, **col**, coliflor, bròquil, pastanaga **ECO**, **enciam**, rave, remolatxa, olives.

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, platja, 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.