

	DEL 2 AL 6 DE NOVEMBRE	DEL 9 AL 13 DE NOVEMBRE	DEL 16 AL 20 DE NOVEMBRE	DEL 23 AL 27 DE NOVEMBRE	EL 30 DE NOVEMBRE
DILLUNS	**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES** **TRUITA DE PATATA** amb **enciam** i olives **Fruita del temps**	**FIDEUS ECO A LA CASSOLA AMB VERDURES** (xampinyons, pebrot verd i Vermell, ceba, tomàquet, pastanaga) **OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANS** **Fruita del temps**	**LLENTIES ECO ESTOFADES A LA RIOJANA** **TRUITA DE FORMATGE** amb **enciam** i **pastanaga ECO** **Fruita del temps**	**ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT** (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet) **OUS DURS AMB BEIXAMEL CASOLANS** i guarnició d'**enciams** **Fruita del temps**	**PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE FORMATGE** (Crema vegetal, formatge rallat) **TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i pastanaga **Fruita del temps**
DIMARTS	**SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO** **POLLASTRE ARREBOSAT CASOLÀ** amb xampinyons a l'allet **Fruita del temps**	**PÈSOLS AMB PATATA** **SALSITXES DE PORC ESTOFATS AMB VERDURETES** i cous-cous **Fruita del temps**	**PLAT ÚNIC COMPLET** **ARRÒS DE MUNTANYA** (amb verdures i daus de pollastre) amb **enciam** I olives **Fruita del temps**	**CREMA DE MONGETES BLANQUES ECO AMB MONIATO** **CONTRA CUIXA AL FORN** amb patates fregides **Fruita del temps**	
DIMECRES	**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT** **HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN** amb **enciam** i olives **Fruita del temps ECO**	**ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET** **LLUÇ AMB SALSA DE TARONJA** amb **enciam** i remolatxa **Fruita del temps ECO**	**PATATES ESTOFADES AMB VERDURES** **SALMÓ AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN** amb **enciam** i blat de moro **Fruita del temps ECO**	**PLAT ÚNIC COMPLET** **ESPAGUETIS ECO A MB BOLONYESA DE CARN MIXTA I FORMATGE** **Fruita del temps ECO**	
DIJOUS	**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, nap, patata i porro) **DAUS DE GALL DINDI A LA LLIMONA** amb **enciam** i blat de moro **Iogurt natural sense sucre**	**CREMA DE CARBASSA** (carbassa, pastanaga, porro, patata) **POLLASTRE ROSTIT** amb **enciam** i blat de moro **Iogurt natural sense sucre**	**SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS ECO** **CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN** amb puré de moniato i patata casolà **Iogurt natural sense sucre**	**CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT** **LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ** amb **enciam** i blat de moro **Iogurt natural sense sucre**	
DIVENDRES	**ARRÒS TRES COLORS** (pèsols, pastanaga, blat de moro) **BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET AL FORN** amb **enciam** i **pastanaga ECO** **Fruita del temps**	**MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES** **CROQUETES VEGETALS CASOLANES** amb **enciam** i **pastanaga ECO** **Fruita del temps**	**CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT** **MANDONGUILLES MIXTES** amb salsa de tomàquet i ceba **Fruita del temps**	**CREMA VICHYSOISSE AMB CROSTONS** (Porro, patata, oli d'oliva) **DAUS DE POLLASTRE A L'ALLET** amb **enciam** i **pastanaga ECO** **Fruita del temps**	

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

Les **verdures i hortalisses són de temporada i proximitat** o **producció integrada**: xampinyons, bolets, **tomàquet ECO**, **pebrot**, **cogombre ECO**, mongeta tendra, **patata**, ceba, **carbassa**, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, **api**, alls, **col**, **bròquil**, coliflor, **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 **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, eglefí, platija, Lluç.**



Teno
Cuina i lleure de proximitat

@tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors

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

A l'escola han dinat	A casa podem sopar
Pasta, arròs, llegum o patata	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
Verdures o amanida	Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata
Peix	Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*
Carn	Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*
Ou	Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*
Fruita	Làctics, postres vegetals, fruita
Làctic	Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb daus de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb perhil amb ou dur.

Arròs amb llenties, 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 llenties 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.