

AMISTAT

# Setembre

DEL 6 AL 8 DE  
SETEMBRE

DE L'11 AL 15 DE  
SETEMBRE

DEL 18 AL 22 DE  
SETEMBRE

DE 25 AL 29 DE  
SETEMBRE

DILLUNS



FESTIU

**ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES** (tomàquet, ceba, pebrot verd i carbassó)  
**TRUITA DE PATATA** amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga  
iogurt

**AMANIDA D'ARRÒS** (pèsols, pastanaga i olives)  
**OUS A LA CATALANA** (ou cuit amb sofregit de tomàquet, ceba i gratinats amb formatge)  
iogurt

Us donem la benvinguda a l'espai del migdia

DIMARTS



**AMANIDA VARIADA** (tomàquet, enciams pipes de girasol, crostons, panses i olives)  
**ESPAGUETIS A LA CARBONARA**  
iogurt

**SOPA AMB FAJOLI I VERDURES**  
**BOTIFARRA** amb patates fregides  
Fruita del temps

**MONGETA BLANCA CUITA AMB OLI D'ALFÀBREGA**  
**POLLASTRE ROSTIT** Amb tomàquet amanit  
Fruita del temps



DIMECRES

**ARRÒS AMB SALSAS CASOLANA DE TOMÀQUET I PASTANAGA**  
**POLLASTRE AL FORN** amb xips de patata  
GELAT

**ARRÒS TRICOLOR** (amb mongeta verda, pastanaga i blat de moro)  
**PEIX AL FORN** amb patates, ceba i tomàquet al forn  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB VERDURES I LLENTIES** (amb saltat de pastanaga, ceba i carbassó)  
**HAMBURGUESA VEGETAL** amb amanida  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSA**  
**FIDEUÀ** (brou de peix, SÍPIA natural, sofregit de ceba i tomàquet (alliu opcional))  
Fruita del temps

Cuina de proximitat, menús saborosos i hàbits saludables!

DIJOUS

**AMANIDA DE PASTA** (tomàquet, olives i blat de moro, amb vinagreta suau d'alvocat)  
**TRUITA DE PERNIL** amb amanida  
Fruita del temps

**AMANIDA DE CIGRONS** (tomàquet, pebrot vermell i olives)  
**OUS FARCITS DE TONYINA I MAIONESA**  
Fruita del temps

**CREMA DE COLIFLOR** amb crostons de pa  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb amanida de tomàquet, i olives  
Fruita del temps

**CIGRONS AMB HORTALISSES** (col, ceba, porro i pastanaga)  
**ROTLET PRIMAVERA** amb tomàquet i ceba al forn  
Fruita del temps

DIVENDRES

**CREMA DE CARBASSÓ** amb crostons de pa  
**HAMBURGUESA MIXTA** amb amanida de tomàquet, olives i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

**BROCOLI AMB PATATA**  
**POLLASTRE GUISAT AMB FARIGOLA** amb enciam, blat de moro i cogombre  
Fruita del temps

**AMANIDA CAMPEROLA** (pèsols, pastanaga cuita i olives, amb vinagreta suau de mostassa)  
**PEIX AL FORN** amb amanida d'enciam, tomàquet i formatge  
Fruita del temps

**GASPATXO de SÍNDRIA**  
**SUQUET DE PEIX AMB PATATA**  
Fruita del temps



Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat. Un cop al mes el llegum o la pasta serà ecològica i el iogurt també. Les carns i els pollastre que oferim són de granges de proximitat.



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

AMISTAT

HALAL

TORNEM

A  
l'escola!

Setembre

DEL 6 AL 8 DE  
SETEMBRE

DE L'11 AL 15 DE  
SETEMBRE

DEL 18 AL 22 DE  
SETEMBRE

DE 25 AL 29 DE  
SETEMBRE

DILLUNS

FESTIU

**ESPIRALS AMB  
SOFREGIT DE  
VERDURES** (tomàquet,  
ceba, pebrot verd i  
carbassó)  
**TRUITA DE PATATA**  
amb amanida d'enciam,  
cogombre i pastanaga  
logurt

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pèsols, pastanaga i olives)  
**OUS A LA CATALANA**  
(ou cuit amb sofregit de  
tomàquet, ceba i gratinats  
amb formatge)  
logurt

Us donem  
la  
benvinguda  
a l'espai del  
migdia

DIMARTS

**AMANIDA VARIADA**  
(tomàquet, enciams pipes  
de girasol, crostons,  
panses i olives)  
**ESPAGUETIS A LA  
CARBONARA s/porc**  
(amb xampinyons)  
logurt

**SOPA AMB FAJOLI I  
VERDURES**  
**SALSITXES D'AU**  
amb patates fregides  
Fruita del temps

**MONGETA BLANCA  
CUITA AMB OLI  
D'ALFÀBREGA**  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

DIMECRES

**ARRÒS AMB SALSÀ  
CASOLANA DE  
TOMÀQUET I  
PASTANAGA**  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb xips de patata  
GELAT

**ARRÒS TRICOLOR** (amb  
mongeta verda, pastanaga  
i blat de moro)  
**PEIX AL FORN**  
amb patates, ceba i  
tomàquet al forn  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB  
VERDURES I LLENTIES**  
(amb saltat de pastanaga,  
ceba i carbassó)  
**HAMBURGUESA  
VEGETAL**  
amb amanida  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSA**  
**FIDEUÀ** (brou de peix,  
natural, sofregit de ceba i  
tomàquet i sípia (allíoli  
opcional)  
Fruita del temps

DIJOUS

**AMANIDA DE PASTA**  
(tomàquet, olives i blat  
de moro, amb vinagreta  
suau d'alvocat)  
**TRUITA DE  
FORMATGE**  
amb amanida  
Fruita del temps

**AMANIDA DE CIGRONS**  
(tomàquet, pebrot vermell  
i olives)  
**OUS FARCITS DE  
TONYINA I MAIONESA**  
Fruita del temps

**CREMA DE COLIFLOR**  
amb crostons de pa  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb amanida de  
tomàquet, i olives  
Fruita del temps

**CIGRONS AMB  
HORTALISSES** (col,  
ceba, porro i pastanaga)  
**ROTLET PRIMAVERA**  
amb tomàquet i ceba al  
forn  
Fruita del temps

Cuina de  
proximitat,  
menús  
saborosos i  
hàbits  
saludables!

DIVENDRES

**CREMA DE CARBASSÓ**  
amb crostons de pa  
**HAMBURGUESA DE  
VEDELLA**  
amb amanida de  
tomàquet, olives i pipes  
de gira-sol  
Fruita del temps

**BROCOLI AMB PATATA**  
**POLLASTRE GUISAT  
AMB FARIGOLA**  
amb enciam, blat de moro  
i cogombre  
Fruita del temps

**AMANIDA CAMPEROLA**  
(pèsols, pastanaga cuita  
i olives, amb vinagreta  
suau de mostassa)  
**PEIX AL FORN**  
amb amanida d'enciam,  
tomàquet i formatge  
Fruita del temps

**GASPATXO de SÍNDRIA**  
**SUQUET DE PEIX AMB  
PATATA**  
Fruita del temps



Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.  
Un cop al mes el llegum o la pasta serà ecològica i el iogurt també.  
Les carns i els pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno\_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

Fruïta

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

Fruïta

\*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

## IDEES PELS SOPARS D'ESTIU

Espirals amb verdures saltades.

Sopa Freda de síndria i oli d'alfàbrega.

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i cogombre.

Ous durs amb humus i bastonets de pastanaga.

Crema tèbia de carbassó i formatge.

Pasta amb tomàquets, formatge, olives i orenga.

Amanida de patata amb cogombres, tomàquet i llenties.

Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i blat de moro.