



AMISTAT

Desembre

DE L'1 AL 2 DE
DESEMBRE

DEL 5 AL 9 DE
DESEMBRE

DEL 12 AL 16 DE
DESEMBRE

DEL 19 AL 23 DE
DESEMBRE

DILLUNS



FESTIU

MACARRONS AMB
TOMÀQUET
GRATINATS

LLUÇA A LA MARINERA
amb amanida

iogurt

CREMA DE VERDURES

SÍPIA AMB PATATA I
PÈSOLS

iogurt

ARRIBA
l'hivern a
l'espai
del
migdia

DIMARTS



FESTIU

POTATGE DE MONGETA
BLANCA I CARBASSA

HAMBURGUESA
VEGETAL
amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb tempura de verdures

Fruita del temps



DIMECRES



TALLARINES CARBONARA

CROQUETES DE PERNIL
amb amanida

Fruita del temps

COLIFLOR AMB
BEIXAMEL GRATINADA

POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

POSTRES NADALENCES

Tastarem
cremes i
caldos
per
escalfar-
nos

DIJOUS

LLENTIES AMB
PASTANAGA I
XIRIVIA

TRUITA DE PERNIL
amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

FESTIU

CIGRONS AMB
VERDURETES

TRUITA DE PATATA
amb tomàquet i
pastanaga

Fruita del temps



DIVENDRES

CREMA DE
XAMPINYONS I
PATATA

GALL D'INDI
ARREBOSSAT
amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES I
LLENTIES
amb crostons

TRUITA DE VERDURES
amb amanida
Fruita del temps

SOPA D'ARRÒS

FRICANDÓ DE VEDELLA

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

Pelx

Carh

Ou

Fruita

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 TARDOR-HIVERN

Crema de brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romaní.

Moniato gratinat amb lletilles i verdures.

Remenat de bolets amb amanida d'escarola i magrana.

Crema de carbassa i ceba amb daus de formatge emmental.

Filet de lluç al forn amb xips de carxofa i patata caliu.

Arròs saltat amb daus pollastre, pastanaga i col.

Coliflor al forn amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Espirals amb col, ceba, pastanaga, oli de sèsam i herbes aromàtiques amb salmó a la planxa.