

Gener

DEL 9 AL 13 DE
GENERDEL 16 AL 20 DE
GENERDEL 23 AL 27 DE
GENER

DEL 30 AL 31

DILLUNS

**ESPIRALS AMB
SOFREGIT DE
VERDURES** (ceba,
carabassó, tomàquet,
pebrot verd)
**CROQUETES DE
BACALLÀ**
amb enciam i pastanaga
iogurt

**SOPA BROU D'AU
AMB PASTA**

GALL D'INDI ESTOFAT
amb enciam i pastanaga

iogurt

**ARRÒS AMB
VERDURES**
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols,)
TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

iogurt

**TALLARINES AMB
OLIVES TOMÀQUETS
CIREROL I ALFABREGA**

OUS AMB BEIXAMEL

iogurt

DIMARTS

**TRINXAT DE COL I
PATATA**

**PERNILETS DE
POLLASTRE GUIATS
AL ROMANÍ**
amb tomàquet, olives i
blat de moro
Fruita del temps

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA**
amb xampinyons i
amanida
Fruita del temps

**CREMA D'ESPINACS
I FORMATGE**

**MACARRONS
BOLONYESA**

Fruita del temps

**MONGETA VERDA AMB
PATATA**

**POLLASTRE A LA
LLIMONA**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

**MONGETA BLANCA
ESTOFADA** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó i carbassa)
**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
xampinyons, enciam i
pastanaga
Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**
(bledes, tomàquet, ceba,
pastanaga)
**FILETS DE MAIRA
ARREBOSSATS**
amb tomàquet al forn
Fruita del temps

**MONGETA VERDA
AMB PATATES**

**GALL D'INDI
ESTOFAT**
amb enciam i blat de
moro
Fruita del temps

DIOUS

CREMA DE VERDURES
**PAELLA AMB VERDURES
I PEIX**

Fruita del temps

**BRÒQUIL
AMB PATATA**
FRICANDÓ DE VEDELLA

Fruita del temps

**SOPA DE VERDURES
AMB PASTA**

LLUÇ AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA
**MANDONGUILLES
AMB TOMÀQUET**
Fruita del temps

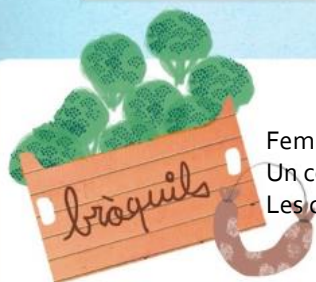
CREMA DE PASTANAGA
PIZZA
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS I
VERDURES**
**PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i tomàquet
i olives
Fruita del temps

Comencem
un nou any
ple
d'experiències!

Al menjador,
Bohes
Receptes i
sabors.

Al pati, nous
jocs i
activitats!



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.