



AMISTAT

Febrer

DILLUNS

DE L'1 AL 3 DE FEBRER

DEL 6 AL 10 DE FEBRER

DEL 13 AL 17 DE FEBRER

DEL 20 AL 24 DE FEBRER

DEL 27 AL 28 DE FEBRER

ARRÒS A LA MILANESA
TRUITA DE CARBASSÓ
amb cogombre i olives
iogurt

ESPAGUETIS A LA
MARCIANA (tomàquet,
espinacs i formatge)
LLUÇ A L'ALLET
amb tomàquet i blat de
moro
iogurt

FESTIU

TALLARINES A LA
NAPOLITANA
SEITONS EN TEMPURA
amb amanida
iogurt

DIMARTS

BROQUIL AMB PATATA
PEIX AMB SAMFAINA
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet,
pastanaga, pebrot verd i
vermell, carbassó i pèsols)
HAMBURGUESA MIXTA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS I
PASTANAGA
TRUITA DE PATATA
amb amanida
Fruita del temps

DIMECRES

LLENTIES
ESTOFADES A LA
RIOJANA
HAMBURGUESA
VEGETAL
amb cuscús
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PISTONS
PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR
GALL D'INDI AL FORN
AMB CEBA I POMA
amb patates fregides
Fruita del temps

MACARRONS A LA
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
formatge)
PEIX AL FORN
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB
TOMÀQUET
PEIX AL FORN
amb tomàquet i
olives
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
(ceba, pastanaga, nap,)
PIZZA
Fruita del temps

DIJOURS GRAS
MONGETA BLANCA
SALTADA
(amb cebes i cansalada)
TRUITA A LA FRANCESA
amb xips
Fruita del temps

PATATES VIUDES
(ceba, all, tomàquet, pebrot
vermell i verd, pastanaga)
MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
Fruita del temps

DIVENDRES

CREMA DE
CARBASSA
SÍPIA ESTOFADA AMB
PATATA I PÈSOLS
Fruita del temps

POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES
GALL D'INDI AMB SALS
DE PASTANAGA I XIRIVIA
Fruita del temps

CREMA DE
PASTANAGA
POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

MONGETA VERDA
SALTADA AMB PERNIL
ARRÒS MARINER
(amb gambetes i
calamars)
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 pollastres que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Pelx

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carh

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 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.