

AMISTAT

Març

DE L'1 AL 3 DE MARÇ

DEL 6 AL 10 DE MARÇ

DEL 13 AL 17 DE MARÇ

DEL 20 AL 24 DE MARÇ

DEL 27 AL 31 DE MARÇ

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
REMENAT D'ALLS TENDRES
amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, FORMATGE, PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE BACALLÀ
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

DIMARTS

SOPA BROU D'AU AMB ESTRELLETES
GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA
PEIX A LA ROMANA
amb enciam, remolatxa i olives
Fruita del temps

TASTET
MONGETA VERDA AMB PATATES
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
amb escarola i blat de moro
Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides
Fruita del temps

PATATA FARCIDA
(carbassó, albergínia, ceba, tomàquet, all, beixamel i formatge)
PEIX A L'ALLET
amb pastanaga i olives
Fruita del temps

AMANIDA d'enciam, crostons de pa, daus de formatge i blat de moro amb vinagreta suau
FIDEUS A LA CASSOLA
(pollastre, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)
Fruita del temps

MONGETA BLANCA AMB VERDURETES
TRUITA DE CARBASSÓ
Amb pastanaga ratllada, enciam i olives
Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PEIX AL FORN
amb amanida
Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA
(tomàquet, pastanaga, enciam, olives i tonyina)
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
Fruita del temps

CREMA DE PORROS
amb crostons de pa
MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET
Fruita del temps

CIGRONS A LA CATALANA
(amb sofregit de tomàquet i ceba)
GALL D'INDI GUISAT AL ROMANÍ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
PEIX AL FORN
amb patata caliu
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR
SÍPIA ESTOFADA AMB PATATA
Fruita del temps

DIVENDRES

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA
PAELLA DE VERDURES I GALL D'INDI
logurt

AMANIDA AMB FORMATGE
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
logurt

CREMA DE PASTANAGA
PIZZA DE VERDURES FORMATGE
logurt

BRÓCOLI SALTAT AMB PASTANAGA I CEBÀ
ARRÒS MARINER
(amb ceba, pebrot, tomàquet, gambetes i calamars)
logurt

CREMA DE MONGETA BLANCA I VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro
logurt



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

Fruita

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

Fruita

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

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb brocoli i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.