

HALAL

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 S/PORC
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 DE VEDELLA
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
S/PORC
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 CEBA
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



**ES COMPROVARÀ QUE ELS INGREDIENTS CONTINGUI SIGUIN HALAL I NO CONTINGUIN PORC



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

VEGÀ (SI OU)

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, S/FORMATGE, PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES
Fruita del temps

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

DIMARTS

SOPA BROU VEGETAL AMB ESTRELLETES
LLENTIES AMB VERDURES
amb amanida
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA
SEITÀ ARREBOSSAT
amb enciam, remolatxa i olives
Fruita del temps

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

COLIFLOR AMB PATATA
REMENAT DE VERDURES
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA
SEITÀ AMB VERDURES
amb patates fregides
Fruita del temps

PATATA AMB VERDURES S/LÀCTICS
(carbassó, albergínia, ceba, tomàquet, all,) **TRUITA FRANCESA**
amb pastanaga i olives
Fruita del temps

AMANIDA d'enciam, crostons de pa, **SENSE formatge** i blat de moro amb vinagreta suau **FIDEUS A LA CASSOLA (TOFU, 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
CIGRONS AMB VERDURES
amb amanida
Fruita del temps

DIJOUS

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

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

AMANIDA VARIADA
CIGRONS A LA CATALANA
(amb sofregit de tomàquet i ceba)
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
LLENTIES AMB VERDURES
amb patata caliu
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR
SEITÀ ESTOFAT AMB PATATA
Fruita del temps

DIVENDRES

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA S/CARN
PAELLA DE VERDURES i TOFU
logurt DE SOJA

AMANIDA VARIADA S/FORMATGE
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
logurt DE SOJA

CREMA DE PASTANAGA
PIZZA DE VERDURES S/FORMATGE
logurt DE SOJA

BRÓCOLI SALTAT AMB PASTANAGA I CEBÀ
ARRÒS AMB VERDURES I TRUITA
(amb ceba, pebrot, tomàquet, TRUITA)
logurt DE SOJA

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



@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE
LACTOSA

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 S/LACTOSA,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS A LA
BOLONYESA*
Fruita del temps

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
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**
S/LACTOSA i **formatge**
S/LACTOSA)
PEIX A L'ALLET
amb pastanaga i olives
Fruita del temps

AMANIDA d'enciam,
crostons de pa, daus de
formatge S/LACTOSA 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 **S/LACTOSA**

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

CREMA DE
PASTANAGA*
PIZZA DE VERDURES
FORMATGE S/LACTOSA
logurt **S/LACTOSA**

BRÓCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBA
ARRÒS MARINER
(amb ceba, pebrot,
tomàquet, gambetes i
calamars)
logurt **S/LACTOSA**

CREMA DE MONGETA
BLANCA I VERDURES
TRUITA DE **FORMATGE**
S/LACTOSA
amb enciam i blat de moro
logurt **S/LACTOSA**



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

SENSE PEIX NI ANACARDS

AMISTAT

Març

DILLUNS

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

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

TRUITA FRANCESA
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

LLOM PLANXA
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)
TRUITA FRANCESA
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

LLOM PLANXA
amb amanida
Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA
(tomàquet, pastanaga,
enciam, olives i **S/PEIX**)
**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

GALL D'INDI PLANXA
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

BROCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBÀ

**ARRÒS AMB VERDURES
I TRUITA**
(logurt)

CREMA DE MONGETA
BLANCA I VERDURES

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro
logurt



**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI
PEIX NI ANACARDS



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE CARN NI PEIX

AMISTAT

Març

DILLUNS

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

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 DE
LLENTIES**

Fruita del temps

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES

CROQUETES VEGETALS
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMARTS

SOPA BROU **VEGETAL**
AMB ESTRELLETES

**LLENTIES AMB
VERDURES**
amb amanida

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

SEITÀ ARREBOSSAT
amb enciam, remolatxa i
olives
Fruita del temps

TASTET
MONGETA VERDA AMB
PATATES

**SEITÀ ARREBOSSAT
CASOLÀ**
amb escarola i blat de
moro
Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

**REMENAT DE
VERDURES**
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA

**SEITÀ AMB
VERDURES**
amb patates fregides

Fruita del temps

**PATATA AMB
VERDURES S/LÀCTICS**
(carbassó, albergínia, ceba,
tomàquet, all,) **TRUITA FRANCESA**
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
(**TOFU**, 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

**CIGRONS AMB
VERDURES**
amb amanida

Fruita del temps

DIJOUS

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

CREMA DE PORROS
amb crostons de pa

**SEITÀ
AMB TOMÀQUET**
Fruita del temps

AMANIDA VARIADA

**CIGRONS A LA
CATALANA**
(amb sofregit de
tomàquet i ceba)
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**LLENTIES AMB
VERDURES**
amb patata caliu

Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

**SEITÀ ESTOFAT AMB
PATATA**

Fruita del temps

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA
S/CARN
PAELLA DE
VERDURES i **TOFU**
logurt

AMANIDA AMB
FORMATGE

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

CREMA DE
PASTANAGA

PIZZA DE VERDURES I
FORMATGE

logurt

BRÓCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBA

**ARRÒS AMB VERDURES
I TRUITA**
(amb ceba, pebrot,
tomàquet, **TRUITA**)
logurt

CREMA DE MONGETA
BLANCA I VERDURES

TRUITA DE **VERDURES**
amb enciam i blat de moro
logurt



**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI
PEIX NI CARN



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE GLUTEN
NI LLENTIES

AMISTAT

Març

DILLUNS

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

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 S/GLUTEN
A LA BOLONYESA

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMARTS

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA S/GLUTEN

GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

PEIX A LA ROMANA
S/GLUTEN

amb enciam, remolatxa i
olives

Fruita del temps

TASTET
MONGETA VERDA AMB
PATATES

POLLASTRE
ARREBOSSAT
S/GLUTEN 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
S/GLUTEN 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 S/GLUTEN 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)
MONGETES
BLANQUES GUISADES
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)
Fruita del temps

CREMA DE PORROS
amb crostons de pa
S/GLUTEN
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 S/GLUTEN DE
VERDURES FORMATGE

logurt

BRÓCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBA

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

**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI
GLUTEN NI LLENTIES



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE PROTEÏNA
LLET DE VACA,
BLAT, NI FRUITS
SECS

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,
S/LÀCTICS, PASTANAGA
I OLIVES
ESPAGUETIS S/GLUTEN
AMB TOMÀQUET I
TONYINA
S/LÀCTICS
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

DIMARTS

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA S/GLUTEN
GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida
Fruita del temps

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

TASTET
MONGETA VERDA AMB
PATATES
POLLASTRE
ARREBOSSAT
S/GLUTEN 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
S/LÀCTICS
POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides*
Fruita del temps

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

AMANIDA d'enciam,
crostons de pa, daus de
S/LÀCTICS i blat de moro
amb vinagreta suau
FIDEUS S/GLUTEN 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)
MONGETES
BLANQUES GUISADES
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)
Fruita del temps

CREMA DE PORROS
S/LÀCTICS
amb crostons de pa
S/GLUTEN
LLOM PLANXA
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
S/LÀCTICS
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 de soja

AMANIDA S/LÀCTICS
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)
logurt de soja

CREMA DE
PASTANAGA S/LÀCTICS
PIZZA S/GLUTEN DE
VERDURES S/LÀCTICS
logurt de soja

BRÒCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBA
ARRÒS MARINER*
(amb ceba, pebrot,
tomàquet, gambetes i
calamars)
logurt de soja

CREMA DE MONGETA
BLANCA I VERDURES
S/LÀCTICS
TRUITA FRANCESA
amb enciam i blat de moro
logurt de soja

** ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS
CONTINGUI PROTEÏNA LLET DE VACA, BLAT, NI FRUITS SECS



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

SENSE VEDELLA, PROTEÏNA LLET DE VACA,
PEIX, MARISC, NI FRUITS SECS

DILLUNS

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

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,
S/LÀCTICS, PASTANAGA
I OLIVES

**ESPAGUETIS AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES
S/LÀCTICS**
Fruita del temps

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA
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

LLOM PLANXA
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
S/LÀCTICS
POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides*
Fruita del temps

PATATA FARCIDA
(carbassó, albergínia, ceba,
tomàquet, all, **S/LÀCTICS**)
TRUITA FRANCESA
amb pastanaga i olives
Fruita del temps

AMANIDA d'enciam,
crostons de pa, daus de
S/LÀCTICS 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

LLOM PLANXA
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
S/LÀCTICS
amb crostons de pa

**LLOM PLANXA
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
S/LÀCTICS
GALL D'INDI AL FORN
amb patata caliu
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

**GALL D'INDI AMB
PATATA**
Fruita del temps

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA*

PAELLA DE
VERDURES I GALL
D'INDI
logurt de soja

AMANIDA **S/LÀCTICS**

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)
logurt de soja

CREMA DE
PASTANAGA **S/LÀCTICS**

PIZZA DE VERDURES
**S/LÀCTICS NI PEIX,
VEDELLA, MARISC NI
FRUITS SECS**
logurt de soja

BRÓCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBÀ

ARRÒS **AMB VERDURES
I TRUITA**
logurt de soja

CREMA DE MONGETA
BLANCA I VERDURES
S/LÀCTICS

TRUITA FRANCESA
amb enciam i blat de moro
logurt de soja



**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI
VEDELLA, PROTEÏNA LLET DE VACA, PEIX, MARISC, NI FRUITS
SECS



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE FRUITS SECS
(SITRACES) NI
PRÉSSEC

AMISTAT

Març

DILLUNS

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

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de
moro)
REMENAT D'ALLS
TENDRES
amb amanida
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

ARRÒS AMB
TOMÀQUET
TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

AMANIDA D'ENCIAM,
FORMATGE,
PASTANAGA I OLIVES
ESPAGUETIS A LA
BOLONYESA
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES
CROQUETES DE
BACALLÀ
amb enciam i remolatxa
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

DIMARTS

SOPA BROU D'AU AMB
ESTRELLETES
GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

PÈSOLS AMB PATATA
PEIX A LA ROMANA
amb enciam, remolatxa i
olives
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

TASTET
MONGETA VERDA AMB
PATATES
POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb escarola i blat de
moro
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

COLIFLOR AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

PATATA FARCIDA
(carbassó, albergínia, ceba,
tomàquet, all, beixamel i
formatge)
PEIX A L'ALLET
amb pastanaga i olives
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

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
(NO PRÉSSEC)**

MONGETA BLANCA AMB
VERDURETES
TRUITA DE CARBASSÓ
Amb pastanaga ratllada,
enciam i olives
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET
PEIX AL FORN
amb amanida
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

DIJOUS

AMANIDA
(tomàquet, pastanaga,
enciam, olives i tonyina)
LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

CREMA DE PORROS
amb crostons de pa
MANDONGUILLES
MIXTES
AMB TOMÀQUET
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

CIGRONS A LA
CATALANA
(amb sofregit de
tomàquet i ceba)
GALL D'INDI GUISAT AL
ROMANÍ
amb enciam i pastanaga
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

CREMA DE VERDURES
PEIX AL FORN
amb patata caliu
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

VERDURA TRICOLOR
SÍPIA ESTOFADA AMB
PATATA
**Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)**

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



**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI
FRUITS SECS NI PRÉSSEC



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE OU

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)
PEIX PLANXA
amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUET
LLOM PLANXA
amb escarola i olives
Fruita del temps

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

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES
PEIX PLANXA
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

DIMARTS

SOPA BROU D'AU AMB
pasta S/OU
GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida
Fruita del temps

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

TASTET
MONGETA VERDA AMB
PATATES
POLLASTRE
ARREBOSSAT S/OU
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 S/OU A LA
CASOLA
(pollastre, ceba, all,
pebrot verd i tomàquet)
Fruita del temps

MONGETA BLANCA AMB
VERDURETES
GALL D'INDI PLANXA
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
LLOM PLANXA
amb enciam i blat de moro
logurt

**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI OU



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE PEIX, MARISC NI CRUSTACIS

DILLUNS

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

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
TRUITA FRANCESA
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
LLOM PLANXA
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)
POLLASTRE 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
LLOM PLANXA
amb amanida
Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA
(tomàquet, pastanaga, enciam, olives i S/PEIX)
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
GALL D'INDI PLANXA
amb patata caliu
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR
GALL D'INDI ESTOFAT 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 AMB VERDURES I TRUITA
(logurt)

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



**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI MARISC NI CRUSTACI



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE FRUITS
SECS

AMISTAT

Març

DILLUNS

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

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**
TRUITA FRANCESA
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 CEBA**
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



**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI
FRUITS SECS



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat