

AMISTAT

Octubre

DEL 2 AL 6
D'OCTUBRE

DEL 9 AL 13
D'OCTUBRE

DEL 16 AL 20
D'OCTUBRE

DEL 23 AL 27
D'OCTUBRE

DEL 30 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB SALS
CASOLANA DE
TOMÀQUET**

**BUNYOLS DE
BACALLÀ**
amb amanida
logurt

AMANIDA VARIADA
(tomàquet, enciams pipes
de girasol, crostons,
panses i olives)
**ESPAGUETIS
BOLONYESA**
logurt

**ESPIRALS AMB
SOFREGIT DE
VERDURES** (tomàquet,
ceba, pebrot verd i
carbassó)
TRUITA DE PATATA
amb amanida d'enciam,
cogombre i pastanaga
logurt

ARRÒS DE PAGÈS
(sofregit de tomàquet i
ceba amb coliflor i
pastanaga i brou d'au)
**OUS REMENATS AMB
PERNIL DOLÇ**
logurt

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**
SEITONS EN TEMPURA
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA DE PASTA
(tomàquet, olives i blat
de moro, amb vinagreta
suau)
**TRUITA DE
CARBASSÓ I PATATA**
amb pastanaga al forn
Fruita del temps

ARRÒS TRICOLOR (amb
pèsols, pastanaga i blat de
moro)
PEIX AL FORN
amb patates, ceba i
tomàquet al forn
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VEDURES**
(tomàquet, ceba, pebrot
verd i vermell)
**GALL D'INDI AL FORN
AMB POMA I CEBA**
Amb amanida
Fruita del temps

**MONGETA BLANCA AMB
OLI D'ALL I JULIVERT**
POLLASTRE ROSTIT
Amb tomàquet amanit
Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
amb crostons de pa torrat
**BOTIFARRA AMB XIPS
DE MONIATO,
REMOLATXA I XIRIVIA**
FLAM AMB NATA

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ
amb crostons de pa
**POLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ**
amb amanida de
pastanaga, blat de moro
i olives
Fruita del temps

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

AMANIDA (carbassa
rostita amb enciam,
remolatxa, daus de
formatge i vinagreta de
taronja)
**SÍPIA ESTOFADA AMB
PATATA**
Fruita del temps

**TRINXAT DE PATATA,
PASTANAGA I
CARBASSA AMB OLI
D'ALLS**
FIDEUS A LA CASSOLA
Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA**
**PEIX AMB SALSETA
DE VERDURES I
PATATA DAU**
Fruita del temps

FESTIU

ARRÒS AMB BOLETS
(amb saltat de
verdurettes, ceba, bolets)
**CROQUETES DE
POLLASTRE**
amb amanida
Fruita del temps

**CIGRONS AMB
HORTALISSES** (col,
ceba, porro i pastanaga)
PEIX A L'ALLET
amb tomàquet i ceba al
forn
Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA (enciam,
pastanaga ratllada, olives,
panses, crostons, formatge
a daus i vinagreta suau)
**LLENTIES GUISADES
AMB PASTANAGA,
CEBA I PEBRE
VERMELL I COSTELLA**
Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE COLIFLOR
amb crostons de pa
**MANDONGUILLES A LA
JARDINERA** (amb pèsols
i pastanaga)
Fruita del temps

SOPA DE PASTA
**GALL D'INDI ESTOFAT
AMB SALS DE
VERDURES**
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



AMISTAT

HALAL

Octubre

DEL 2 AL 6
D'OCTUBRE

DEL 9 AL 13
D'OCTUBRE

DEL 16 AL 20
D'OCTUBRE

DEL 23 AL 27
D'OCTUBRE

DEL 30 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB SALSA
CASOLANA DE
TOMÀQUET

BUNYOLS DE
BACALLÀ
amb amanida
logurt

AMANIDA VARIADA
(tomàquet, enciams pipes
de gira-sol, crostons,
panses i olives)
ESPAGUETIS
BOLONYESA **S/PORC**

logurt

ESPIRALS AMB
SOFREGIT DE
VERDURES (tomàquet,
ceba, pebrot verd i
carbassó)

TRUITA DE PATATA
amb amanida d'enciam,
cogombre i pastanaga
logurt

ARRÒS DE PAGÈS
(sofregit de tomàquet i
ceba amb coliflor i
pastanaga i brou d'au)
**OUS REMENATS AMB
VERDURES S/PORC**

logurt

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

SEITONS EN TEMPURA
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIMARTS

AMANIDA DE PASTA
(tomàquet, olives i blat
de moro, amb vinagreta
suau)

TRUITA DE
CARBASSÓ I PATATA
amb pastanaga al forn

Fruita del temps

ARRÒS TRICOLOR (amb
pèsols, pastanaga i blat de
moro)

PEIX AL FORN
amb patates, ceba i
tomàquet al forn

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VEDURES
(tomàquet, ceba, pebrot
verd i vermell)

GALL D'INDI AL FORN
AMB POMA I CEBA
Amb amanida
Fruita del temps

MONGETA BLANCA AMB
OLI D'ALL I JULIVERT

POLLASTRE ROSTIT
Amb tomàquet amanit

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
amb crostons de pa torrat

**SALSITXES D'AU AMB
XIPS DE MONIATO,
REMOLATXA I XIRIVIA**

FLAM AMB NATA

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ
amb crostons de pa
POLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb amanida de
pastanaga, blat de moro
i olives
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS I
PATATA

TRUITA DE **FORMATGE**
amb amanida

Fruita del temps

AMANIDA (carbassa
rostita amb enciam,
remolatxa, daus de
formatge i vinagreta de
taronja)

SÍPIA ESTOFADA AMB
PATATA

Fruita del temps

TRINXAT DE PATATA,
PASTANAGA I
CARBASSA AMB OLI
D'ALLS

FIDEUS A LA CASSOLA
S/PORC

Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

PEIX AMB SALSETA
DE VERDURES I
PATATA DAU

Fruita del temps

FESTIU

ARRÒS AMB BOLETS
(amb saltat de
verdurettes, ceba, bolets)

CROQUETES DE
POLLASTRE
amb amanida
Fruita del temps

CIGRONS AMB
HORTALISSES (col,
ceba, porro i pastanaga)

PEIX A L'ALLET
amb tomàquet i ceba al
forn

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA (enciam,
pastanaga ratllada, olives,
panses, crostons, formatge
a daus i vinagreta suau)
LLENTIES GUISADES
AMB PASTANAGA,
CEBA I PEBRE
VERMELL **S/PORC**

Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE COLIFLOR
amb crostons de pa




MANDONGUILLES DE
VEDELLA A LA
JARDINERA (amb pèsols
i pastanaga)

Fruita del temps

SOPA DE PASTA
BROU D'AU
GALL D'INDI ESTOFAT
AMB SALSA DE
VERDURES

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

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

Peix

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 coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletíes, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

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

Crema de lletíes amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.