



AMISTAT

Desembre

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
DESEMBRE

DILLUNS



ARRÒS MELÓS AMB
VERDURES I BOLETS

CROQUETES DE PERNIL
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

MACARRONS AMB
TOMÀQUET
GRATINATS

TRUITA DE PATATA
amb tomàquet i
pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

PEIX ARREBOSSAT
amb amanida

Fruita del temps

Al fred,
un àpat
calent.
Llegums,
viandes i
caldos

DIMARTS



TALLARINES
CARBONARA

TRUITA DE VERDURES
amb amanida

Fruita del temps

POTATGE DE MONGETA
BLANCA I CARBASSA

HAMBURGUESA
VEGETAL
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

MANDONGUILLES AMB
PASTANAGA I PÈSOLS

Fruita del temps

DIMECRES



FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ
amb amanida

Fruita del temps

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

POSTRES NADALENCES

Productes
frescos i de
temporada

DIJOUS



FESTIU

CIGRONS AMB
VERDURETES

PEIX A LA MARINERA
amb amanida

Fruita del temps

DIVENDRES



SOPA DE PASTA

PEIX AL FORN
amb patata i pastanaga

Iogurt

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

FRICANDÓ DE VEDELLA

Iogurt



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

HALAL

Desembre

AMISTAT

1 DE DESEMBRE

DEL 4 AL 8 DE DESEMBRE

DEL 11 AL 15 DE DESEMBRE

DEL 18 AL 22 DE DESEMBRE

DILLUNS

ARRÒS MELÓS AMB VERDURES I BOLETS

CROQUETES DE BACALLÀ amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

MACARRONS AMB TOMÀQUET GRATINATS

TRUITA DE PATATA amb tomàquet i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

PEIX ARREBOSSAT amb amanida

Fruita del temps

Al fred, un àpat calent. Llegums, viandes i caldos

DIMARTS

TALLARINES CARBONARA (**S7BACÓ**)

TRUITA DE VERDURES amb amanida

Fruita del temps

POTATGE DE MONGETA BLANCA I CARBASSA

HAMBURGUESA VEGETAL amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

MANDONGUILLES D'AU AMB PASTANAGA I PÈSOLS

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb amanida

Fruita del temps

DINAR DE NADAL ESCUDELLA DE **BROU D'AU** AMB GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA CATALANA (amb prunes) amb patates xips

***POSTRES NADALENCES (S/PORC)**

Productes frescos i de temporada

DIJOUS

FESTIU

CIGRONS AMB VERDURETES

PEIX A LA MARINERA amb amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA

PEIX AL FORN amb patata i pastanaga

logurt

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

FRICANDÓ DE VEDELLA

logurt



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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

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 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 lletilles, 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 lletilles 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.