

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERESPIRALS AMB
SOFREGIT DE
VERDURESCROQUETES DE
BACALLÀ amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
GENERSOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAGALL DINDI ESTOFAT
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
GENERMONGETA VERDA
AMB PATATESTRUITA DE PATATES
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 29 AL 31 DE
GENERTALLARINES AMB
OLIVES, TOMÀQUETS
CIREROL I ALFÀBREGAQUICHE DE
XAMPINYONS I BACON
CASOLANA amb amanida

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TRINXAT DE COL I
PATATAPERNILETS DE
POLLASTRE GUIATS
AL ROMANÍ amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUETOUS REMENATS AMB
PERNIL i xampinyons
saltejats

Fruita del temps

CREMA D'ESPINACS
I FORMATGEMACARRONS A LA
BOLONYESA

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATESPOLLASTRE A LA
LLIMONA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

MONGETA BLANCA
ESTOFADA (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó i carbassa)TRUITA DE PATATES
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURESFILETS DE PEIX
ARREBOSSATS
CASOLANS amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

ARRÒS SALTEJAT

POLLASTRE AL
CURRY amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURESTRUITA DE PERNIL
amb tempura de verdures

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
PAELLA AMB VERDURES
I PEIX

Fruita del temps

BRÒQUIL
AMB PATATA
FRICANDÓ DE VEDELLA

Fruita del temps

LLENTIES AMB
ARRÒSCROQUETES DE
POLLASTRE
Amb enciam,
tomàquet i olives

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

SALSITXES DE PORC AL
FORN
amb tomàquet amanit

Iogurt natural

CREMA DE PASTANAGA

PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

Iogurt natural

SOPA DE VERDURES
AMB PASTAPEIX AL FORN
amb patates fregides

Iogurt natural

Nou any i
noves
receptes!Cuina i
productes
de
proximitat

La verdura i la fruita és de TEMPORADA i de conreus de PROXIMITAT: **Mandarina, Taronja, poma, pera, plàtan, kiwi**

Un cop al mes, els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també. Es serveix per cuinar i amanir **sal iodada**.

Es serveix els divendres **iogurt natural**.

L'amanida variada pot contenir vegetal de temporada i proximitat com: enciam, pastanaga, tomàquet, cogombre, olives, blat de moro.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Els peixos a servir són: **LLUC**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat



HALAL

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERESPIRALS AMB
SOFREGIT DE
VERDURESCROQUETES DE
BACALLÀ amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
GENERSOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAGALL DINDI ESTOFAT
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
GENERMONGETA VERDA
AMB PATATESTRUITA DE PATATES
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 29 AL 31 DE
GENERTALLARINES AMB
OLIVES, TOMÀQUETS
CIREROL I ALFÀBREGAQUICHE DE
XAMPINYONS I GALL
DINDI CASOLANA amb
amanida

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Nou any i
noves
receptes!Cuina i
productes
de
proximitat

La verdura i la fruita és de TEMPORADA i de conreus de PROXIMITAT: Mandarina, Taronja, poma, pera, plàtan, kiwi.

Un cop al mes, els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també. Es serveix els divendres **iogurt natural**. Es serveix per cuinar i amanir **sal iodada**.

L'amanida variada pot contenir vegetal de temporada i proximitat com: enciam, pastanaga, tomàquet, cogombre, olives, blat de moro.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **LLUÇ**

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **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

Carb

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 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.