



DILLUNS

DE L'1 AL 2 DE FEBRER

DEL 5 AL 9 DE FEBRER

DEL 12 AL 16 DE FEBRER

DEL 19 AL 23 DE FEBRER

DEL 26 AL 29 DE FEBRER

ESPAGUETIS AMB SALS DE XAMPINYONS

*PEIX AMB SALS VERDA amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA

PEIX A L'ALL CREMAT amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

PIZZA CASOLANA VARIADA

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA

CALAMARS A LA ROMANA amb enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

GALL DINDI AL FORN AMB CEBA I POMA

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

POLLASTRE AL ROMANÍ amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA VARIADA
ARRÓS A LA CASSOLA AMB *PEIX

Fruita del temps

DIJOUS GRAS
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS

*PEIX AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge)

*PEIX A LA DONOSTIARRA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

TRUITA DE PATATA amb amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSA

VEDELLA ESTOFADA amb xampinyons

logurt natural

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE A L'ALLET amb enciam i pastanaga ratllada

logurt natural

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb patates fregides

logurt natural

CREMA DE VERDURES (bròquil, pastanaga, nap)

ARRÓS A LA CASSOLA (amb salsitxa) i amanida

logurt natural

Les fruites són de temporada i proximitat: Pinya, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato, carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.
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**.

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

Els peixos a servir són: fagonero, gallineta, gall de Sant Pere, Moire, Lluç, Llimanda, calamar, cañana, potón



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

HALAL

AMISTAT

Febrer

DILLUNS

DE L'1 AL 2 DE FEBRER

DEL 5 AL 9 DE FEBRER

DEL 12 AL 16 DE FEBRER

DEL 19 AL 23 DE FEBRER

DEL 26 AL 29 DE FEBRER

ESPAGUETIS AMB SALSAS DE XAMPINYONS

*PEIX AMB SALSAS VERDES amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA

PEIX A L'ALL CREMAT amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

PIZZA CASOLANA VARIADA (s/pernil dolç)

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA

CALAMARS A LA ROMANA amb enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)

HAMBURGUESA D'AU AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)

GALL DINDI AL FORN AMB Ceba i POMA

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

POLLASTRE AL ROMANÍ amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA VARIADA
ARRÓS A LA CASSOLA AMB *PEIX

Fruita del temps

DIJOUS GRAS
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS

*PEIX AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge)

*PEIX A LA DONOSTIARRA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

TRUITA DE PATATA amb amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSA

VEDELLA ESTOFADA amb xampinyons

logurt natural

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE A L'ALLET amb enciam i pastanaga ratllada

logurt natural

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb patates fregides

logurt natural

CREMA DE VERDURES (bròquil, pastanaga, nap)

ARRÓS A LA CASSOLA (amb salsitxa d'au) i amanida

logurt natural

Les fruites són de temporada i proximitat: Pinya, mandarina, taronja, plàtan, raïm, poma, pera

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, api, bledes, bròquil, moniato, carbassa, ceba, cols, coliflor, enciam, espàrrecs, espinacs, nap, patata, rave, porros, pastanaga.

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.

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

Els peixos a servir són: fagonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluc, Llimanda, calamar, canana, potón

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

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 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.