

VEGÀ (SI OU)

AMISTAT

Febrer

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

DILLUNS

ESPAGUETIS AMB SALSA DE
XAMPINYONS (amb beguda
vegetal)

TOFU AMB SALSA VERDA
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA A LA
NAPOLITANA
(s/formatge)

TRUITA A LA
FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

PIZZA CASOLANA
VARIADA (s/formatge)
(amb xampinyons)

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I
PASTANAGA

CROQUETES VEGETALS
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 VEGETAL
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)

TOFU AL FORN AMB
CEBA I POMA

Fruita del temps

ARRÓS AMB
TOMÀQUET

TOFU AL ROMANI
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA VARIADA

ARRÓS A LA
CASSOLA AMB TOFU

Fruita del temps

DIJOUS GRAS
LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

CIGRONS AMB
ESPINACS

TOFU AL FORN AMB
SAMFAINA

Fruita del temps

PASTA AMB
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
s/formatge) (amb beguda
vegetal)

TRUITA A LA FRANCESA
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

CIGRONS ESTOFATS
amb xampinyons

Iogurt VEGETAL

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

PÈSOLS A L'ALLET
amb enciam i pastanaga
ratllada

Iogurt VEGETAL

CREMA DE
PASTANAGA

TRUITA A LA
FRANCESA
amb patates fregides

Iogurt VEGETAL

CREMA DE VERDURES
(bròquil, pastanaga, nap)

ARRÓS A LA CASSOLA
(amb ou) i amanida

Iogurt VEGETAL

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 iogurts d'origen de derivats vegetals. Es serveix per cuinar i amanir sal iodada.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.
Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: CARN D'ORIGEN D'ANIMALS

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



AMISTAT

SENSE PEIX NI ANACARDS

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 SALSA DE XAMPINYONS

GALL DINDI AMB SALSA 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

TRUITA A LA FRANCESA amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

***PIZZA CASOLANA VARIADA (s/tonyina)**

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS

GALL DINDI 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 **GALL DINDI**

Fruita del temps

DIJOURS GRAS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb ***botifarra** blanca i amanida

Fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS

LLOM AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge)

TRUITA A LA FRANCESA 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..
Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, ANACARDS**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat



AMISTAT

SENSE CARN NI PEIX

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

TOFU 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

TOFU A L'ALL CREMAT amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

*PIZZA CASOLANA VARIADA (s/tonyina) (amb formatge i xampinyons)

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA

CROQUETS VEGETALS 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 VEGETAL 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)

TOFU AL FORN AMB CEBAS I POMA

Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET

TOFU AL ROMANÍ amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA VARIADA

ARRÓS A LA CASSOLA AMB **TOFU**

Fruita del temps

DIJOUS GRAS
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb amanida

Fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS

TOFU AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge)

TRUITA A LA FRANCESA 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

CIGRONS ESTOFATS amb xampinyons

logurt natural

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PÈSOLS A L'ALLET amb enciam i pastanaga ratllada

logurt natural

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA A LA FRANCESA amb patates fregides

logurt natural

CREMA DE VERDURES (bròquil, pastanaga, nap)

ARRÓS A LA CASSOLA (amb ou) 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**.
Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, CARN**

@tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE GLUTEN
NI LLENTIES

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 **S/GLUTEN**
AMB SALSA DE
XAMPINYONS

*PEIX AMB SALSA VERDA
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS
AMB MILL

TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA **S/GLUTEN** A LA
NAPOLITANA

PEIX A L'ALL CREMAT
amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

PIZZA **S/GLUTEN**
CASOLANA
VARIADA

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I
PASTANAGA

PEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ **S/GLUTEN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
ARRÓS

GALL DINDI 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 **S/GLUTEN /**
PASTA S/GLUTEN
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
MONGETES BLANQUES
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 **S/GLUTEN** AMB
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
formatge)

*PEIX A LA
DONOSTIARRA
S/GLUTEN 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
S/GLUTEN
amb xampinyons

Iogurt natural

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

POLLASTRE A L'ALLET
amb enciam i pastanaga
ratllada

Iogurt natural

CREMA DE
PASTANAGA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/GLUTEN amb patates
fregides

Iogurt natural

CREMA DE VERDURES
(bròquil, pastanaga, nap)

ARRÓS A LA CASSOLA
(amb *salsitxa) i amanida

Iogurt 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: fogaçero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, blau, Llimanda, calamar, canana, potón

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



AMISTAT

Febrer

SENSE PROTEÏNA
LLET DE VACA,
BLAT, NI FRUITS
SECS

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 **S/ GLUTEN**
AMB Salsa de
XAMPINYONS (amb beguda
vegetal) (**S/ FORMATGE**)

*PEIX AMB Salsa VERDA
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS
AMB MILL

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA **S/ GLUTEN** A LA
NAPOLITANA
(**S/ FORMATGE**)

PEIX A L'ALL CREMAT
amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

*PIZZA **S/ GLUTEN**
CASOLANA
VARIADA (**S/ FORMATGE**)

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I
PASTANAGA

*PEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ **S/ GLUTEN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
ARRÓS

GALL DINDI 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 **S/ GLUTEN** /
PASTA S/ GLUTEN
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

DIVENDRES

AMANIDA VARIADA

ARRÓS A LA
CASSOLA AMB *PEIX

Fruita del temps

DIJOS GRAS
MONGETES BLANQUES
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 **S/ GLUTEN** AMB
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
s/ formatge) (amb beguda
vegetal)

*PEIX A LA
DONOSTIARRA
S/ GLUTEN 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
S/ GLUTEN
amb xampinyons

Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

POLLASTRE A L'ALLET
amb enciam i pastanaga
ratllada

Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

CREMA DE
PASTANAGA

*POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/ GLUTEN amb patates
fregides

Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

CREMA DE VERDURES
(bròquil, pastanaga, nap)

ARRÓS A LA CASSOLA
(amb *salsitxa) i amanida

Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

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 iogurts d'origen de derivats vegetals (NO FRUITS SECS). Es serveix per cuinar i amanir sal
iodada.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.
Els peixos a servir són: fogaño, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón.
Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: BLAT, PROTEÏNA DE LLET DE VACA, FRUITS SECS

@tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors

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

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 SALSA DE
XAMPINYONS (amb beguda
vegetal) (S/FORMATGE)

GALL DINDI AMB SALSA
VERDA amb tomàquet i blat
de moro

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA A LA
NAPOLITANA
(S/FORMATGE)

TRUITA A LA
FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

*PIZZA CASOLANA
VARIADA (s/tonyina)
(S/FORMATGE)

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I
PASTANAGA

*LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS

GALL DINDI 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 GALL
DINDI

Fruita del temps

DIJOUS GRAS
LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb *botifarra blanca i
amanida

Fruita del temps

CIGRONS AMB
ESPINACS

LLOM AL FORN AMB
SAMFAINA

Fruita del temps

PASTA AMB
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
s/formatge) (amb beguda
vegetal)

TRUITA A LA FRANCESA
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

PORC ESTOFAT
amb xampinyons

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

POLLASTRE A L'ALLET
amb enciam i pastanaga
ratllada

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

CREMA DE
PASTANAGA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb patates fregides

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

CREMA DE VERDURES
(bròquil, pastanaga, nap)

ARRÓS A LA CASSOLA
(amb *salsitxa) i amanida

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

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

Els vegetals, verdres 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 iogurts d'origen de derivats vegetals (NO FRUITS SECS). Es serveix per cuinar i amanir sal iodada.

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

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

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: VEDELLA, PROTEÍNA LLET DE VACA, PEIX, MARISC, NI FRUITS SECS

@Teno_menjadors @tenomenjadors

SENSE MARISC

AMISTAT

Febrer

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

DILLUNS

ESPAGUETIS AMB SALSa DE
XAMPINYONS

***PEIX** AMB SALSa 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 (S/TONYINA)**

Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I
PASTANAGA

***PEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ**
amb enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS

GALL DINDI 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
(S/TONYINA)

ARRÓS A LA
CASSOLA AMB ***PEIX**

Fruita del temps

DIJOURS 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, cebes, 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: **fogonero, gallineta, gall de Sant Pere, Mairó, Lluç, Llimanda**

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE FRUITS SECS
(SITRACES) NI
PRÉSSEC

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 SALSA DE
XAMPINYONS

*PEIX AMB SALSA VERDA
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

PASTA A LA
NAPOLITANA

*PEIX A L'ALL CREMAT
amb amanida

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

*PIZZA CASOLANA
VARIADA

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I
PASTANAGA

*PEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS

GALL DINDI AL FORN
amb amanida

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

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
(NO PRÉSSEC)

CUSCÚS AMB
VERDURES

TRUITA DE
CARBASSÓ
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

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

GALL DINDI AL FORN
AMB CEBA I POMA

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

ARRÓS AMB
TOMÀQUET

POLLASTRE AL
ROMANÍ
amb enciam i olives

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

DIJOUS

AMANIDA VARIADA

ARRÓS A LA
CASSOLA AMB *PEIX

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

DIJOUS GRAS
LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb *botifarra blanca i
amanida

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

CIGRONS AMB
ESPINACS

*PEIX AL FORN AMB
SAMFAINA

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

PASTA AMB
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
formatge)

*PEIX A LA
DONOSTIARRA amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

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

TRUITA DE PATATA
amb amanida

Fruita del temps
(NO PRÉSSEC)

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: fogaferro, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluc, Llimanda, calamarsa, canana, potón

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: FRUTS SECS, PRÉSSEC



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina fideu
de proximitat



AMISTAT

SENSE PEIX, MARISC NI CRUSTACIS

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 Salsa de XAMPINYONS
GALL DINDI AMB Salsa 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
TRUITA A LA FRANCESA amb amanida
Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES
***PIZZA CASOLANA VARIADA (s/tonyina)**
Fruita del temps

FESTIU

COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS
GALL DINDI 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 (S/TONYINA)
ARRÓS A LA CASSOLA AMB **GALL DINDI**
Fruita del temps

DIJOURS GRAS
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA amb ***botifarra** blanca i amanida
Fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS
LLOM AL FORN AMB SAMFAINA
Fruita del temps

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge)
TRUITA A LA FRANCESA 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
iogurt natural

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE A L'ALLET amb enciam i pastanaga ratllada
iogurt natural

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb patates fregides
iogurt natural

CREMA DE VERDURES (bròquil, pastanaga, nap)
ARRÓS A LA CASSOLA (amb ***salsitxa**) i amanida
iogurt 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..
Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, MARISC, CRUSTACIS**

Teno
Cuina i lleure de proximitat

@tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

SENSE FRUITS
SECS

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 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

*PEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS

GALL DINDI 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

DIJOURS 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 el divendres logurt natural.

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

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

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: FRUTIS SECS



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina fideure
de proximitat