



1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE
MARÇ

DEL 11 AL 15 DE
MARÇ

DEL 18 AL 22 DE
MARÇ

DEL 25 AL 29 DE
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

QUICHE CASOLANA amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL AMB PASTANAGA

PIZZA CASOLANA DE VERDURES, GALL DINDI I FORMATGE amb tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata, formatge)

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMARTS

AMANIDA CÈSAR (enciam, pollastre, formatge Edam, tomàquet, crostons)

FIDEUS A LA CASSOLA (*PEIX, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

SOPA BROU DE VERDURES AMB PASTA

CUIXES DE POLLASTRE MARINADES AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

PEIX AL FORN AMB JULIVERT amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMECRES

CREMA DE PORRO (VICHISSEYSE) (cebada, porro, patata)

POLLASTRE A LA LLIMONA amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

***PEIX AL FORN AMB SALSAS VERDES**

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL CURRY

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES DE L'HORT

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS (pastanaga, tomàquet, olives, ou dur, enciam)

GALL DINDI ROSTIT amb salsa de pastanaga i porros

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

FRICANDÓ DE GALL DINDI amb cuscús

logurt natural

LLENTIES AMB VERDURES

CROQUETES VEGETALS amb enciam, remolatxa i blat de moro

logurt natural

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet i ceba)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam, blat de moro i olives

logurt natural

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB CARBASSA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i cogombre

logurt natural

SETMANA SANTA

Les **fruites** són de temporada i proximitat : **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: **All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa.**

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: **Carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Moire, Lluc, Llimanda, calamar canana, potón**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cua i lleure de proximitat

HALAL

AMISTAT

Març

1 DE MARÇ

DEL 4 AL 8 DE
MARÇ

DEL 11 AL 15 DE
MARÇ

DEL 18 AL 22 DE
MARÇ

DEL 25 AL 29 DE
MARÇ

DILLUNS

PÈSOLS AMB PATATA

OUS A LA CATALANA
CASOLANS amb enciam i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA

PIZZA CASOLANA DE
VERDURES, PERNIL
DOLÇ I FORMATGE amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA A LA
CARBONARA (s/bacó,
ceba, nata, formatge)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMARTS

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, formatge
Edam, tomàquet, crostons)

FIDEUS A LA CASSOLA
(*PEIX, ceba, all, pebrot
verd i tomàquet)

Fruita del temps

SOPA BROU DE
VERDURES AMB PASTA

CUIXES DE POLLASTRE
MARINADES AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS

PEIX AL FORN AMB
JULIVERT amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

CREMA DE PORRO
(VICHISSE)
(ceba, porro, patata)

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

*PEIX AL FORN AMB
SALSA VERDA

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL CURRY

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT

BOTIFARRA D'AU A LA
PLANXA amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, ou dur, enciam)

GALL DINDI ROSTIT
amb salsa de pastanaga i
porros

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONS

HAMBURGUESA D'AU A
LA PLANXA amb patates
fregides casolanes

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

FRICANDÓ DE GALL
DINDI
amb cuscús

logurt natural

LLENTIES AMB
VERDURES

CROQUETES VEGETALS
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

logurt natural

CIGRONS A LA
CATALANA (amb
sofregit de tomàquet i
ceba)

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam, blat de
moro i olives

logurt natural

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
CARBASSA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i cogombre

logurt natural

SETMANA
SANTA

Les fruites són de temporada i proximitat: **Mandarina, taronja, maduixa, poma, pera, plàtan, kiwi**

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: All, ceba, porro, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, col-i-flor, bròquil, xirivia, rave, remolatxa, nap, carbassa.

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, Maire, Lluç, 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.