

OVOVEGETARIÀ

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
(S/GRATINAR) amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL AMB PASTANAGA

PIZZA CASOLANA DE VERDURES I S/FORMATGE amb tomàquet amanit

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMARTS

AMANIDA CÈSAR (enciam, s/pollastre, s/formatge Edam, tomàquet, *crostons)

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

Fruita del temps

SOPA BROU DE VERDURES AMB PASTA

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

MINESTRA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMECRES

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

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

TRUITA A LA FRANCESA amb amanida

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES DE L'HORT

OUS amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

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

TOFU ROSTIT amb salsa de pastanaga i porros

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB *CROSTONS

PÈSOLS SALTATS AMB CEBA amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES SALTADES amb cuscús

iogurt VEGETAL

MINESTRA DE VERDURES

LLENTIES AMB VERDURES amb enciam, remolatxa i blat de moro

iogurt VEGETAL

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

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam, blat de moro i olives

iogurt VEGETAL

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB CARBASSA

TOFU ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i cogombre

iogurt VEGETAL

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 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 continguin: **CARN, PEIX NI DERIVATS**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat



	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, 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 (VEDELLA, ceba, all, pebrot verd i tomàquet) Fruita del temps	SOPA BROU DE VERDURES AMB PASTA CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i blat de moro Fruita del temps	SETMANA SANTA
DIMECRES		CREMA DE PORRO (VICHISSEYSE) (cebà, porro, patata) POLLASTRE A LA LLIMONA amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA amb amanida Fruita del temps	ARRÓS 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'ARRÓS (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 TRUITA DE FORMATGE 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.
Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, ANACARDS**



 @tenomenjadors  @Teno_menjadors  @tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

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



SENSE CARN NI PEIX

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 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, **s/pollastre**,
formatge Edam, tomàquet,
*crostons)

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

Fruita del temps

SOPA BROU DE
VERDURES AMB
PASTA

**TRUITA A LA
FRANCESA**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**MINISTRA DE
VERDURES**

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

**PÈSOLS SALTEJATS
AMB CEBA**

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

TRUITA A LA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT

OUS amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

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

TOFU ROSTIT amb
salsa de pastanaga i
porros

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
AMB ***CROSTONS**

**HAMBURGUESA
VEGETAL A LA PLANXA**
amb patates fregides
casolanes

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

LLENTIES SALTADES
amb cuscús

iogurt natural

LLENTIES AMB
VERDURES

CROQUETES VEGETALS
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

iogurt natural

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

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam, blat de
moro i olives

iogurt natural

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
CARBASSA

**TOFU ARREBOSSAT
CASOLÀ**
amb enciam i cogombre

iogurt 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**.
Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, CARN**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE GLUTEN
NI LLENTIES

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 **S/GLUTEN**
CASOLANA DE
VERDURES, *GALL
DINDI I FORMATGE amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA **S/GLUTEN** 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
S/GLUTEN)

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

Fruita del temps

SOPA BROU DE
VERDURES AMB PASTA
S/GLUTEN

CUIXES DE POLLASTRE
MARINADES AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ARRÓS**

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

ARRÓS 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'ARRÓS
(pastanaga, tomàquet,
olives, ou dur, enciam)

GALL DINDI ROSTIT
amb salsa de pastanaga i
porros

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONS
S/GLUTEN

*HAMBURGUESA MIXTA
A LA PLANXA amb
patates fregides casolanes

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

FRICANDÓ DE GALL
DINDI **S/GLUTEN**
amb cuscús **S/GLUTEN**
/ arròs

logurt natural

**CIGRONS AMB
VERDURES**

TRUITA DE FORMATGE
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
S/GLUTEN amb enciam i
cogombre

logurt natural

SETMANA
SANTA

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

Els vegetals, verdres 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: fagonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, 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

SENSE PROTEÏNA
LLET DE VACA,
BLAT, NI FRUITS
SECS

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
(S/GRATINAR) amb
enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
PIZZA S/GLUTEN
CASOLANA DE
VERDURES, *GALL
DINDI I S/FORMATGE
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

PASTA S/GLUTEN A LA
CARBONARA (*bacó,
ceba, nata **VEGETAL**,
s/formatge)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMARTS

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre,
s/formatge Edam,
tomàquet, crostons
S/GLUTEN)
FIDEUS S/GLUTEN A LA
CASSOLA (*PEIX, ceba,
all, pebrot verd i
tomàquet)

Fruita del temps

SOPA BROU DE
VERDURES AMB PASTA
S/GLUTEN

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
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 FORN
amb amanida

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
S/GLUTEN

*HAMBURGUESA MIXTA
A LA PLANXA amb
patates fregides casolanes

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA
FRICANDÓ DE GALL
DINDI S/GLUTEN
amb cuscús S/GLUTEN
/ arròs
Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

CIGRONS AMB
VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i
blat de moro
Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

CIGRONS A LA
CATALANA (amb
sofregit de tomàquet i
ceba)
TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam,
blat de moro i olives
Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
CARBASSA
POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/GLUTEN amb enciam i
cogombre
Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

SETMANA
SANTA

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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

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

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

AMISTAT

DILLUNS

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

PÈSOLS AMB PATATA

OUS A LA CATALANA
CASOLANS (s/formatge)
amb enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA

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

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMARTS

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, s/formatge
Edam, tomàquet, *crostons)

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

Fruita del temps

SOPA BROU DE
VERDURES AMB PASTA

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

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

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA A LA
FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

ARRÓS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

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'ARRÓS
(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 VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

LLENTIES AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

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

TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam,
blat de moro i olives

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
CARBASSA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i cogombre

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

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, espínacs, 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 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: fagonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE MARISC

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 (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 BLANC, 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 BLANC AL FORN
AMB JULIVERT amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

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

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

*PEIX BLANC 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 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

iogurt natural

LLENTIES AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

iogurt natural

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

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam, blat de
moro i olives

iogurt natural

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
CARBASSA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i cogombre

iogurt 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**

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

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 (NO
PRÉSSEC)

CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA

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

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

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 (NO
PRÉSSEC)

SOPA BROU DE
VERDURES AMB PASTA

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS

*PEIX AL FORN AMB
JULIVERT amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

SETMANA
SANTA

DIMECRES

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

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

*PEIX AL FORN AMB
SALSA VERDA

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

SETMANA
SANTA

DIJOUS

PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT

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

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

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

GALL DINDI ROSTIT
amb salsa de pastanaga i
porros

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

CREMA DE CARBASSÓ
AMB *CROSTONS

HAMBURGUESA MIXTA
A LA PLANXA amb
patates fregides casolanes

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

SETMANA
SANTA

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

FRICANDÓ DE GALL
DINDI
amb cuscús

iogurt natural

LLENTIES AMB
VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

iogurt natural

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

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam, blat de
moro i olives

iogurt natural

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
CARBASSA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i cogombre

iogurt 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: **FRUTIS SECS, PRÉSSEC**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



AMISTAT

SENSE PEIX, MARISC NI CRUSTACIS

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, 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 (VEDELLA, ceba, all, pebrot verd i tomàquet) Fruita del temps	SOPA BROU DE VERDURES AMB PASTA CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i blat de moro Fruita del temps	SETMANA SANTA
--	--	--	---	---------------

DIMECRES

	CREMA DE PORRO (VICHISSEYSE) (cebà, porro, patata) POLLASTRE A LA LLIMONA amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA amb amanida Fruita del temps	ARRÓS 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'ARRÓS (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 TRUITA DE FORMATGE 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.
Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, MARISC, CRUSTACIS**



@tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE FRUITS
SECS

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, 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
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)
(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 FORN
amb amanida

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

TRUITA A LA FRANCESA
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: fogaçero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat