

AMISTAT

April

DEL 1 AL 5
D'ABRIL

DEL 8 AL 12
D'ABRIL

DEL 15 AL 19
D'ABRIL

DEL 22 AL 26
D'ABRIL

DEL 29 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

SETMANA
SANTA

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS

TRUITA DE PATATES
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

ARRÒS A LA MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

*PEIX AMB ALL I
JULIVERT AL FORN
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL

TRUITA DE PERNIL
DOLÇ amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA (amb
formatge)

OUS A LA CATALANA
CASOLANS amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

BUNYOLS DE
BACALLÀ amb enciam i
remolatxa

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

MANDONGUILLES AMB
SÍPIA amb salsa de
tomàquet

Fruita del temps

TASTET:
CRISPETES DE CIGRÓ
CREMA DE CARBASSÓ I
PORRO

GALL DINDI
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

MENÚ LITERARI DE
SANT JORDI

SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRES

PERNILETS DE DRAC
amb suc de pètals de rosa

GELATINA ROSA

CIGRONS AMB
ESPINACS

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE
MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES
GALL DINDI AMB SALS
XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

PASTA AL PESTO
(sense pinyons)

GALL DINDI ROSTIT
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES A LA
RIOJANA

TRUITA DE FORMATGE
Amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES
(pastanaga, tomàquet, ceba,
carbassó, pebrot, pèsols)

LLOM AL FORN amb
salsa de poma

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA AL CURRY
(ceba, nata, curry)

TRUITA A LA
FRANCESA amb
enciam i olives

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

*PEIX A LA LLIMONA
amb patata al caliu

Fruita del temps

ESPINACS AMB
PATATA

WOK DE PORC AMB
VERDURES I ARROS

Fruita del temps

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

*PEIX AL FORN amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

POLLASTRE A LA
PLANXA amb puré de
patata casolà

logurt natural

ARRÒS AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga
ratllada

logurt natural

AMANIDA VARIADA
(enciam, pastanaga ratllada,
olives i formatge)

MACARRONS
BOLONYESA DE
LLENTIES (tomàquet,
ceba i lleties)

logurt natural

MONGETES BLANQUES
AMB VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, mandarina, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, poma, plàtan/banana.

Es **vegetals** i **hortalisses** són de temporada i proximitat: faves, pèsols, patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivía, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS D'ESTIU

Espirals amb verdures saltades.

Sopa Freda de síndria i oli d'alfàbrega.

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i cogombre.

Ous durs amb humus i bastonets de pastanaga.

Crema tèbia de carbassó i formatge.

Pasta amb tomàquets, formatge, olives i orenga.

Amanida de patata amb cogombres, tomàquet i llenties.

Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i blat de moro.