

AMISTAT

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

FESTIU

PASTA A LA BOLONYESA

*PEIX BLANC EN ESCABETX AL FORN amb enciam i cogombre

Fruita del temps

PATATES FARCIDES AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FIDEUÀ DE PEIX AMB ALL I OLI CASOLÀ

ROTLLETS DE PRIMAVERA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

HUMMUS DE CIGRONS

GALL DINDI A LA CASSOLA amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

ARRÒS AMB TOMÀQUET

REMNAT D'OU amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

LENTIES A LA RIOJANA

TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit

Fruita del temps

ARRÒS BASMATI

POLLASTRE AL CURRY

Fruita del temps

TRINXAT DE LA CERDANYA

POLLASTRE AL FORN amb cous-cous

Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS

GALL DINDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES AMB TONYINA

COSTELLA AL FORN AMB SALSA BARBACOA CASOLANA

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

PAELLA MIXTA (verdures, *peix, carn blanca)

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ESTOFAT DE GALL DINDI

Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

Fruita del temps

VICHISSEYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

PIZZA DE FORMATGE I PERNIL DOLÇ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA

CALAMARS A LA ROMANA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

POLLASTRE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam i blat de moro

logurt natural

ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS amb enciam i blat de moro

logurt natural

CREMA DE PÈSOLS

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives

logurt natural

PASTA AL PESTO (sense fruits secs)

TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit i cogombre

logurt natural

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

Els **vegetals i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, 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.

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



Teno
Cuina i lleure de proximitat



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

AMISTAT

HALAL

Maig

DE L'1 AL 3 DE MAIG

DEL 6 AL 10 DE MAIG

DEL 13 AL 17 DE MAIG

DEL 20 AL 24 DE MAIG

DEL 27 AL 31 DE MAIG

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

PASTA A LA BOLONYESA DE POLLASTRE

*PEIX BLANC EN ESCABETX AL FORN amb enciam i cogombre

Fruita del temps

PATATES FARCIDES AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FIDEUÀ DE PEIX AMB ALL I OLI CASOLÀ

ROTLLETS DE PRIMAVERA amb enciam i cogombre

Fruita del temps

HUMMUS DE CIGRONS

GALL DINDI A LA CASSOLA amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

REMENAT D'OU amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

LENTIES A LA RIOJANA (S/CARN)

TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit

Fruita del temps

ARRÒS BASMATI

POLLASTRE AL CURRY

Fruita del temps

TRINXAT DE LA Cerdanya (S/CANSALADA)

POLLASTRE AL FORN amb cous-cous

Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA D'AU AL FORN amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS

GALL DINDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES AMB TONYINA

VEDELLA AL FORN AMB SALSA BARBACOA CASOLANA

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)

PAELLA MIXTA (verdures, *peix, carn blanca)

Fruita del temps

FESTIU

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ESTOFAT DE GALL DINDI

Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

Fruita del temps

VICHISSOYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)

PIZZA DE FORMATGE I **TONYINA** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA

CALAMARS A LA ROMANA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

POLLASTRE A LA LLIMONA AL FORN amb enciam i blat de moro

logurt natural

ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS amb enciam i blat de moro

logurt natural

CREMA DE PÈSOLS

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives

logurt natural

PASTA AL PESTO (sense fruits secs)

TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit i cogombre

logurt natural

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

Els 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, xirivia, 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..

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

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

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.