

# AMISTAT

# Maig

OVOVEGETARIÀ

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

**FESTIU**

**PASTA A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE)**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**PATATES FARCIDES AMB VERDURES (S/FORMATGE)**  
**PÈSOLS SALTATS AMB CEBA** amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**FIDEUÀ DE VERDURES I TOFU S/ALL I OLI CASOLÀ**  
**ROTLLETS DE PRIMAVERA** amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**HUMMUS DE CIGRONS**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i olives  
Fruita del temps

**FESTIU**

**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**  
**CIGRONS AL CURRY (amb beguda vegetal)**  
Fruita del temps

**TRINXAT DE LA Cerdanya (S/CARN)**  
**LLENTIES SALTADES** amb cous-cous  
Fruita del temps

**FESTIU**

**CREMA DE CARBASSA**  
**PÈSOLS SALTATS AMB CEBA** amb patata al caliu  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES AMB \*CROSTONS**  
**CIGRONS AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA**  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**  
**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES S/TONYINA**  
Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA** (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, s/formatge fresc)  
**PAELLA DE TOFU** (verdures, TOFU)  
Fruita del temps

**FESTIU**

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**  
**ESTOFAT DE LLENTIES**  
Fruita del temps

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES**  
**OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
Fruita del temps

**VICHISSE AMB \*CROSTONS** (patata, porro, nata VEGETAL)  
**PIZZA DE XAMPINYONS (S/FORMATGE)** amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/TONYINA) (S/MAHONESA)**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**FESTIU**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro  
iogurt VEGETAL

**ARRÒS 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, ou)  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro  
iogurt VEGETAL

**CREMA DE PÈSOLS**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb tomàquet amanit i olives  
iogurt VEGETAL

**PASTA AL PESTO** (sense fruits secs)  
**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit i cogombre  
iogurt VEGETAL

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, remolaxta.

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, PEIX NI DERIVATS**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

SENSE PEIX NI ANACARDS

# 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  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

PATATES FARCIDES AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**FIDEUÀ DE GALL DINDI AMB ALL I OLI CASOLÀ**  
ROTLLETS DE PRIMAVERA amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

HUMMUS DE CIGRONS (sense tahin)  
GALL DINDI A LA CASSOLA amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita del temps

DIMARTS

**FESTIU**

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
REMENAT 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 (S)TONYINA  
COSTELLA AL FORN AMB SALSA BARBACOA CASOLANA  
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)  
**PAELLA DE CARN BLANCA** (verdures, carn blanca)  
Fruita del temps

DIJOUS

**FESTIU**

MONGETA TENDRA AMB PATATA  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
**OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
Fruita del temps

VICHISSOYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)  
PIZZA DE FORMATGE I PERNIL DOLÇ amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (S)TONYINA  
**LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ** 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  
iogurt natural

ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)  
FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS amb enciam i blat de moro  
iogurt natural

CREMA DE PÈSOLS  
TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives  
iogurt natural

PASTA AL PESTO (sense fruits secs)  
TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit i cogombre  
iogurt natural



Les **fruites** són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma, 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.

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, ANACARDS**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

## OVOLACTOVEGETARIÀ

# 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**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**PATATES FARCIDES AMB VERDURES**  
**PÈSOLS SALTATS AMB CEBA** amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**FIDEUÀ DE VERDURES I TOFU S/ALL I OLI CASOLÀ**  
**ROTLLETS DE PRIMAVERA** amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**HUMMUS DE CIGRONS**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i olives  
Fruita del temps

DIMARTS

**FESTIU**

**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**  
**CIGRONS AL CURRY**  
Fruita del temps

**TRINXAT DE LA Cerdanya (S/CARN)**  
**LLENTIES SALTADES** amb cous-cous  
Fruita del temps

DIMECRES

**FESTIU**

**CREMA DE CARBASSA**  
**PÈSOLS SALTATS AMB CEBA** amb patata al caliu  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS**  
**CIGRONS AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA**  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**  
**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES S/TONYINA**  
Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA** (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)  
**PAELLA DE TOFU** (verdures, TOFU)  
Fruita del temps

DIJOUS

**FESTIU**

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**  
**ESTOFAT DE LLENTIES**  
Fruita del temps

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES**  
**OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
Fruita del temps

**VICHISSOYSE AMB CROSTONS** (patata, porro, nata)  
**PIZZA DE XAMPINYONS (S/FORMATGE)** amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/TONYINA)**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIVENDRES

**FESTIU**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro  
iogurt natural

**ARRÒS 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, ou)  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro  
iogurt natural

**CREMA DE PÈSOLS**  
**TRUITA DE FORMATGE** amb tomàquet amanit i olives  
iogurt natural

**PASTA AL PESTO** (sense fruits secs)  
**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit i cogombre  
iogurt 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**.

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

## SENSE GLUTEN NI LLENTIES

# 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

**PASTA S/GLUTEN 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 S/GLUTEN DE  
PEIX AMB ALL I OLI  
CASOLÀ**

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

Fruita del temps

**HUMMUS DE CIGRONS  
(sense tahin)**

GALL DINDI A LA  
CASSOLA amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

REMENAT D'OU amb  
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA (\*CARN)**

TRUITA DE PATATES  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

ARRÒS BASMATI

POLLASTRE AL CURRY  
**S/GLUTEN**

Fruita del temps

**TRINXAT DE LA  
CERDANYA  
(\*CANSALADA)**

POLLASTRE AL FORN  
amb \*cous-cous  
**S/GLUTEN / arròs**

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  
S/GLUTEN**

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 S/GLUTEN A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES**

\*PEIX BLANC AL FORN  
amb salsa verda

Fruita del temps

VICHISSE AMB  
CROSTONS **S/GLUTEN**  
(patata, porro, nata)

PIZZA **S/GLUTEN** DE  
FORMATGE I \*PERNIL  
DOLÇ amb enciam i  
pastanaga

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA  
CASOLANA

\*PEIX BLANC  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
**S/GLUTEN** 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  
**S/GLUTEN** amb enciam i  
blat de moro

logurt natural

CREMA DE PÈSOLS

TRUITA DE FORMATGE  
amb tomàquet amanit i  
olives

logurt natural

**PASTA S/GLUTEN 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: **fogonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón**

Es comprovarà que en els ingredients ja no continguin **GLUTEN ni LLENTIES**



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

@tenomenjadors

# AMISTAT

SENSE PROTEÏNA  
LLET DE VACA,  
BLAT, NI FRUITS  
SECS

# 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 S/GLUTEN A LA BOLONYESA (S/FORMATGE)**

\*PEIX BLANC EN ESCABETX AL FORN amb enciam i cogombre

Fruita del temps

**PATATES FARCIDES AMB VERDURES (S/FORMATGE)**

POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**FIDEUÀ S/GLUTEN DE PEIX S/ALL I OLI CASOLÀ**

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

Fruita del temps

**HUMMUS DE CIGRONS (sense tahin)**

GALL DINDI A LA CASSOLA amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMARTS

**FESTIU**

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

REMENAT D'OU amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA (\*CARN)**

TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit

Fruita del temps

**ARRÒS BASMATI**

POLLASTRE AL CURRY **S/GLUTEN** (amb beguda vegetal)

Fruita del temps

**TRINXAT DE LA Cerdanya (\*CANSALADA)**

POLLASTRE AL FORN amb \*cous-cous **S/GLUTEN / arròs**

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 S/GLUTEN**

GALL DINDI AMB SALSAS DE XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES AMB TONYINA**

**COSTELLA AL FORN AMB SALSAS BARBACOA CASOLANA**

Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA** (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, **s/ 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 S/GLUTEN A LA CASSOLA AMB VERDURES**

\*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

Fruita del temps

**VICHISSE AMB CROSTONS S/GLUTEN** (patata, porro, **nata vegetal**)

\*PIZZA **S/GLUTEN DE \*PERNIL DOLÇ (S/FORMATGE)** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/MAHONESA)**

\*PEIX BLANC **ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN** 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 VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**ARRÒS 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, ou)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS **S/GLUTEN** amb enciam i blat de moro

**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**CREMA DE PÈSOLS**

**TRUITA A LA FRANCESA** amb tomàquet amanit i olives

**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**PASTA S/GLUTEN AL PESTO (sense fruits secs)**

TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit i cogombre

**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

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 **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: fogafero, 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**



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

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

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 DE POLLASTRE (S/FORMATGE)**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**PATATES FARCIDES AMB VERDURES (S/FORMATGE)**  
**POLLASTRE AL FORN** amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**FIDEUÀ DE GALL DINDI AMB ALL I OLI CASOLÀ**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**HUMMUS DE CIGRONS (sense tahin)**  
**GALL DINDI A LA CASSOLA** amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**  
**REMENAT D'OU** amb tomàquet amanit i olives  
Fruita del temps

**LENTIES A LA RIOJANA (\*CARN)**  
**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

**ARRÒS BASMATI**  
**POLLASTRE AL CURRY (amb beguda vegetal) (s/sèsam)**  
Fruita del temps

**TRINXAT DE LA Cerdanya (\*CANSALADA)**  
**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 (S/TONYINA)**  
**COSTELLA DE PORC AL FORN AMB SALSA BARBACOA CASOLANA**  
Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA** (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, s/formatge fresc)  
**PAELLA DE CARN BLANCA** (verdures, carn blanca)  
Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**  
**ESTOFAT DE GALL DINDI**  
Fruita del temps

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES**  
**OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
Fruita del temps

**VICHISSE AMB \*CROSTONS** (patata, porro, nata vegetal)  
**\*PIZZA DE \*PERNIL DOLÇ (S/FORMATGE)** amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA CASOLANA (S/TONYINA) (S/MAHONESA)**  
**\*LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ** 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 VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**ARRÒS 3 DELÍCIES** (pèsols, pastanaga, ou)  
**FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS** amb enciam i blat de moro  
**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**CREMA DE PÈSOLS**  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb tomàquet amanit i olives  
**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**PASTA AL PESTO (sense fruits secs)**  
**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit i cogombre  
**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

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 **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: **fogonero, 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**



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

SENSE MARISC

# 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

**\*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

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

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 blanc** 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 PERNIL DOLÇ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA (**\*TONYINA**)

**\*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** 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, 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: **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

# AMISTAT

SENSE FRUITS SECS  
(SITRACES) NI  
PRÉSSEC

## 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 (NO PRÉSSEC)

**PATATES FARCIDES AMB VERDURES**

POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**FIDEUÀ DE PEIX AMB ALL I OLI CASOLÀ**

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

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**HUMMUS DE CIGRONS** (sense tahin)

GALL DINDI A LA CASSOLA amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

DIMARTS

FESTIU

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

REMNAT D'OU amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**LENTIES A LA RIOJANA** (\*CARN)

TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**ARRÒS BASMATI**

POLLASTRE AL CURRY (s/sèsam)

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**TRINXAT DE LA Cerdanya** (\*CANSALADA)

POLLASTRE AL FORN amb cous-cous

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

DIMECRES

FESTIU

**CREMA DE CARBASSA**

\*BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb patata al caliu

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**CREMA DE VERDURES AMB \*CROSTONS**

GALL DINDI AMB SALSA DE XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES AMB TONYINA**

COSTELLA AL FORN AMB SALSA BARBACOA CASOLANA

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

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

**PAELLA MIXTA** (verdures, \*peix, carn blanca)

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

DIJOUS

FESTIU

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

ESTOFAT DE GALL DINDI

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES**

\*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**VICHISSOYSE AMB \*CROSTONS** (patata, porro, nata)

PIZZA DE FORMATGE I PERNIL DOLÇ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

**AMANIDA RUSSA CASOLANA**

\*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro

Fruita del temps (NO PRÉSSEC)

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: poma, taronja, meló, maduixes, cíteres, 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, xiriví, 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: fogaño, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón. Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: FRUTS SECS, PRÉSSEC



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat



# AMISTAT

SENSE PEIX, MARISC NI CRUSTACIS

# 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  
**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

PATATES FARCIDES AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**FIDEUÀ DE GALL DINDI 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 **S/TONYINA**  
COSTELLA AL FORN AMB SALSA BARBACOA CASOLANA  
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)  
**PAELLA DE CARN BLANCA** (verdures, carn blanca)  
Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

MONGETA TENDRA AMB PATATA  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
**OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
Fruita del temps

VICHISSOYSE AMB CROSTONS (patata, porro, nata)  
PIZZA DE FORMATGE I PERNIL DOLÇ amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

AMANIDA RUSSA CASOLANA **(S/TONYINA)**  
**LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ** 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  
iogurt natural

ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)  
FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS amb enciam i blat de moro  
iogurt natural

CREMA DE PÈSOLS  
TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives  
iogurt natural

PASTA AL PESTO (sense fruits secs)  
TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit i cogombre  
iogurt natural

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

Les **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, 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 comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, MARISC, CRUSTACIS**



@tenomenjadors



@teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

SENSE FRUITS SECS

# 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  
  
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i cogombre  
  
Fruita del temps

HUMMUS DE CIGRONS (sense tahin)  
  
GALL DINDI A LA CASSOLA amb salsa de tomàquet i ceba  
  
Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
  
REMENAT D'OU amb tomàquet amanit i olives  
  
Fruita del temps

LENTIES A LA RIOJANA (\*CARN)  
  
TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit  
  
Fruita del temps

ARRÒS BASMATI  
  
POLLASTRE AL CURRY (s/sèsam)  
  
Fruita del temps

TRINXAT DE LA Cerdanya (\*CANSALADA)  
  
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 SALSAS DE XIRIVIA I PASTANAGA  
  
Fruita del temps

EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES AMB TONYINA  
  
COSTELLA AL FORN AMB SALSAS 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  
  
\*PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ 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  
  
iogurt natural

ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)  
  
FINGERS DE POLLASTRE CASOLANS amb enciam i blat de moro  
  
iogurt natural

CREMA DE PÈSOLS  
  
TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives  
  
iogurt natural

PASTA AL PESTO (sense fruits secs)  
  
TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit i cogombre  
  
iogurt 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: fogaño, 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