



# Setembre

AMISTAT



DEL 9 AL 13 DE  
SETEMBRE

DEL 16 AL 20 DE  
SETEMBRE

DEL 23 AL 27 DE  
SETEMBRE

30 DE SETEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB  
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**PASTA AMB SALSA DE  
FORMATGES**

**\*PEIX BLANC A LA  
LLIMONA** amb tomàquet  
amanit i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**

**HAMBURGUESA  
VEGETAL AL FORN** amb  
enciam i olives

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**QUICHE CASOLANA  
D'OUS, XAMPINYONS I  
BACON** amb cogombre i  
remolatxa

Fruita del temps

Us donem  
la  
benvinguda  
a l'espai del  
migdia

DIMARTS

**CREMA DE CARBASSÓ  
AMB CROSTONS**  
(carbassó, porro, ceba,  
patata)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb patata al caliu

Fruita del temps

**TIMBAL DE VERDURES  
GRATINAT**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES I  
PATATA**

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSA**

**PAELLA DE PEIX BLANC**  
(\*PEIX BLANC, ceba,  
pebrot, all, tomàquet,  
pèsols)

Fruita del temps

DIMECRES

**FESTIU**

**ARRÒS TRES COLORS**  
(Pèsols, pastanaga, blat de  
moro)

**MANDONGUILLES  
MIXTES** amb salsa de  
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**CIGRONS SALTATS AMB  
PERNIL CUIT**

**TRUITA DE PATATA** amb  
tomàquet amanit i blat de  
moro

Fruita del temps

DIJOUS

**LLENTIES A LA  
RIOJANA**

**\*PEIX BLANC** amb salsa  
de tomàquet i herbes a  
la provençal

Fruita del temps

**MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB  
VERDURES**

**TRUITA DE TONYINA**  
amb llet d'enciams

Fruita del temps

**VICHISSEYSE TÈBIA  
AMB CROSTONS**

**LLOM ADOBAT AL FORN**  
amb albergínia  
arrebossada

Fruita del temps

DIVENDRES

**AMANIDA DE PASTA  
AMB FORMATGE  
FRESC** (tomàquet,  
olives, enciam)

**CROQUETES DE  
POLLASTRE** amb  
cogombre amanit i blat  
de moro

logurt natural

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**POLLASTRE GUISAT AL  
ROMANÍ** amb enciam,  
blat de moro i cogombre

logurt natural

**PASTA A LA  
NAPOLITANA AMB  
FORMATGE**

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam, remolatxa i  
pastanaga

logurt natural

Cuina de  
proximitat,  
menús  
saborosos i  
hàbits  
saludables!



Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raïm, síndria, mandarina, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, porro, bleda, api, col, coliflor, bròquil, patata, ceba, alls, carbassa, moniato, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Es serveix els divendres **iogurt natural**.

Les cars 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, salmó, seitons.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**

Cuina i lleure  
de proximitat

## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carb

Ou

Fruïta

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 TÀRDOR-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 Llentilles, 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 Llentilles 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.