

HALAL

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBREDEL 7 AL 11
D'OCTUBREDEL 14 AL 18
D'OCTUBREDEL 21 AL 25
D'OCTUBREDEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA ECO

***PEIX BLANC AMB SALSÀ VERDA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou dur)

Fruita del temps

PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA A LA CARBONARA (S/Bacó, ceba, nata)

***PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous

Fruita del temps

PASTA AMB SALSÀ CREMOSA DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINADA

DAUS DE GALL DINDI AMB SALSÀ DE PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

PÈSOLS SALTATS amb **ceba confitada**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

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

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFADES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN
cogombre i remolatxa

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

PÈSOLS AMB PATATA
amb *xips de moniato

NATILLES

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou, pernil cuit)

CRESTES DE TONYINA
amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
amb cogombre amanit i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons a l'allet

logurt natural

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA I FORMATGE

logurt natural

LLENTIES A LA RIOJANA (S/CARN)

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

logurt natural

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

logurt natural ECO

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui:
PORC

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raim, 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 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, salmó, seitons.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

AMISTAT

HALAL + NO VEDELLA

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA ECO

***PEIX BLANC AMB SALSÀ VERDA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou dur)

Fruita del temps

PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA A LA CARBONARA (S/Bacó,
ceba, nata)

***PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous

Fruita del temps

PASTA AMB SALSÀ CREMOSA DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINADA

DAUS DE GALL DINDI AMB SALSÀ DE PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

PÈSOLS SALTATS amb **ceba confitada**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

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

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFADES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN
cogombre i remolatxa

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

PÈSOLS AMB PATATA
amb *xips de moniato

NATILLES

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou, pernil cuit)

CRESTES DE TONYINA
amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
amb cogombre amanit i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons a l'allet

logurt natural

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA I FORMATGE

logurt natural

LLENTIES A LA RIOJANA (S/CARN)

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

logurt natural

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

logurt natural ECO

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raim, 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 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, salmó, seitons.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat

Octubre

SENSE PEIX + ANACARDS (A.G.)

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

GALL DINDI AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA ECO

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou dur)

Fruita del temps

PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE

GALL DINDI AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA A LA CARBONARA (*Bacó, ceba, nata)

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA I *PERNIL

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous

Fruita del temps

PASTA AMB SALS CREMOSA DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINADA

DAUS DE GALL DINDI AMB SALS DE PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

***HAMBURGUESA DE VEDELLA / LLOM AL FORN** amb ceba confitada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA cogombre i remolatxa

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA

***BOTIFARRA DE PORC / LLOM AL FORN** amb moniato al forn

NATILLES

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou, *pernil cuit)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb cogombre amanit i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE ROSTIT amb xampinyons a l'allet

logurt natural

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE

logurt natural

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)

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

logurt natural

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

logurt natural ECO

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

Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raim, 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 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, salmó, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

AMISTAT

OVOLACTOVEGETARIÀ

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

TOFU AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU VERDURES AMB PASTA ECO

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou dur)

Fruita del temps

PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE

TOFU AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA A LA CARBONARA (S/Bacó,
ceba, nata)

TOFU AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA

PÈOLS GUIATS AMB VERDURETES i cous-cous

Fruita del temps

PASTA AMB SALS CREMOSA DE CARBASSA

TOFU ROSTIT amb compota de poma

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINADA

CIGRONS SALTATS AMB SALS DE PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

PÈOLS SALTATS amb ceba confitada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA cogombre i remolatxa

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

PÈOLS AMB PATATA amb xips de moniato

NATILLES

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou, S/pernil cuit)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES amb cogombre amanit i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

XAMPINYONS A L'ALLET

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

logurt natural

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA I FORMATGE

logurt natural

MINESTRA DE VERDURES

LLENTIES A LA RIOJANA (S/CARN) amb tomàquet i blat de moro

logurt natural

XAMPINYONS A L'ALLET

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

logurt natural ECO

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

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

Les 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**.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

**SENSE GLUTEN +
LLENTIES (E.C.)**

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA S/GLUTEN**

***PEIX BLANC AMB
SALSA VERDA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

**PASTA S/GLUTEN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
FORMATGE**

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA**

Fruita del temps

DIMARTS

**PASTA S/GLUTEN A
LA CARBONARA**
(*Bacó, ceba, nata)

***PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i
remolatxa

Fruita del temps

**ESPINACS SALTATS
AMB PATATA I**

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURETES i
arròs**

Fruita del temps

**PASTA S/GLUTEN AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ARRÒS**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**DAUS DE GALL DINDI
AMB SALSA DE
PORRO I CARBASSÓ**

Fruita del temps

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***HAMBURGUESA DE
VEDELLA / LLOM AL
FORN** amb ceba confitada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATA** cogombre i
remolatxa

Fruita del temps

**LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA**

***BOTIFARRA DE PORC /
LLOM AL FORN** amb
moniato al forn

***NATILLES**

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
*pernil cuit)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i blat
de moro

Fruita del temps

**MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/GLUTEN** amb cogombre
amanit i blat de moro

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/GLUTEN** amb enciam i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons a
l'allet

iogurt natural

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**PASTA S/GLUTEN AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

iogurt natural

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

**POLLASTRE A LA
LLIMONA AL FORN** amb
tomàquet i blat de moro

iogurt natural

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

**GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS**

iogurt natural **ECO**

*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
**GLUTEN,
LLENTIES NI
DERIVATS***

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 i el iogurt també.

Es serveix els divendres **iogurt natural**. Es serveix **pa sense gluten**

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, salmó, seitons.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE PROTEÏNA LLET
DE VACA + GLUTEN +
FRUITS SECS (P.M.)**

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA S/GLUTEN**

***PEIX BLANC AMB
SALSA VERDA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

**PASTA S/GLUTEN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
S/FORMATGE**

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA**

Fruita del temps

DIMARTS

**PASTA S/GLUTEN
AMB TOMÀQUET**

***PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i
remolatxa

Fruita del temps

**ESPINACS SALTATS
AMB PATATA**

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURETES i
arròs**

Fruita del temps

**PASTA S/GLUTEN AMB
TOMÀQUET**

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

**CIGORNS ESTOFATS
AMB ARRÒS**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**DAUS DE GALL DINDI
AMB SALSA DE
PORRO I CARBASSÓ**

Fruita del temps

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

LLOM AL FORN amb ceba
confitada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

**CIGORNS A LA
CATALANA** (amb
sofregit de tomàquet
casolà i ceba)

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**CIGORNS ESTOFATS
AMB PATATA** cogombre i
remolatxa

Fruita del temps

**LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA**

LLOM AL FORN amb
moniato al forn

***NATILLES VEGETALS /
iogurt VEGETAL (NO FRUITS
SECS)**

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
s/pernil cuit)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i blat
de moro

Fruita del temps

**MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/GLUTEN** amb cogombre
amanit i blat de moro

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/GLUTEN** amb enciam i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

**CIGORNS ESTOFATS
AMB VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons a
l'allet

**iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**PASTA S/GLUTEN AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

**iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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

**POLLASTRE A LA
LLIMONA AL FORN** amb
tomàquet i blat de moro

**iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

**GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS**

**iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
**PLV, GLUTEN,
FRUITS SECS NI
DERIVATS***

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 **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: **Carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón, salmó, seitons.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE PROTEÏNA DE LLET
DE VACA + VEDELLA +
PEIX + MARISC + FRUITS
SECS (M.M.)**

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO**

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

**PASTA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I
S/FORMATGE**

GALL DINDI AL FORN
amb enciam i olives

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

**GALL DINDI AL FORN
AMB SAMFAINA**

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

DIMARTS

**PASTA AMB
TOMÀQUET**

CREMA DE PASTANAGA

**ESPINACS SALTATS
AMB PATATA**

PASTA AMB TOMÀQUET

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ARRÒS**

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i
remolatxa

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURETES i
arròs**

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

DIMECRES

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

CREMA DE CARBASSÓ

CREMA DE VERDURES

**LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA**

**DAUS DE GALL DINDI
AMB SALSÀ DE
PORRO I CARBASSÓ**

LLOM AL FORN amb ceba
confitada

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

**CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATA** cogombre i
remolatxa

LLOM AL FORN amb
moniato al forn

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

***NATILLES VEGETALS /
Iogurt VEGETAL (NO FRUITS
SECS)**

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
s/pernil cuit)

**MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES**

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**

BRÒQUIL AMB PATATA

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i blat
de moro

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb cogombre amanit i
blat de moro

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

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

FESTIU

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

DIVENDRES

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**LLENTIES A LA
RIOJANA (*CARN)**

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons a
l'allet

**PASTA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

**POLLASTRE A LA
LLIMONA AL FORN** amb
tomàquet i blat de moro

**GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS**

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
**PLV, VEDELLA +
PEIX + MARISC +
FRUITS SECS NI
DERIVATS***

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 **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..



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE PEIX + MARISC + CRUSTACIS

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

GALL DINDI AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA ECO

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou dur)

Fruita del temps

PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE

GALL DINDI AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA A LA CARBONARA (*Bacó, ceba, nata)

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA I *PERNIL

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous

Fruita del temps

PASTA AMB SALSA CREMOSA DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINADA

DAUS DE GALL DINDI AMB SALSA DE PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

***HAMBURGUESA DE VEDELLA / LLOM AL FORN** amb ceba confitada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA cogombre i remolatxa

Fruita del temps

LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

***BOTIFARRA DE PORC / LLOM AL FORN** amb *xips de moniato / moniato al forn

NATILLES

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou, *pernil cuit)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb cogombre amanit i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons a l'allet

logurt natural

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA I FORMATGE

logurt natural

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)

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

logurt natural

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

logurt natural ECO

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui:
PEIX + MARISC + CRUSTACIS NI DERIVATS

Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raim, 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 carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

AMISTAT

SENSE FRUITS SECS
(L.G.)

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA ECO

***PEIX BLANC AMB SALSÀ VERDA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou dur)

Fruita del temps

PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA A LA CARBONARA (*Bacó, ceba, nata)

***PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA I *PERNIL

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous

Fruita del temps

PASTA AMB SALSÀ CREMOSA DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINADA

DAUS DE GALL DINDI AMB SALSÀ DE PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

***HAMBURGUESA DE VEDELLA / LLOM AL FORN** amb ceba confitada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA cogombre i remolatxa

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA

***BOTIFARRA DE PORC / LLOM AL FORN** amb *xips de moniato / moniato al forn

NATILLES

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou, *pernil cuit)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb cogombre amanit i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons a l'allet

logurt natural

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE

logurt natural

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)

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

logurt natural

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

logurt natural ECO

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui:
FRUITS SECS NI DERIVATS

Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raim, 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 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, salmó, seitons.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

**SENSE GLUTEN +
PROTEÏNA DE LLET
DE VACA (M.G.)**

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA S/GLUTEN**

***PEIX BLANC AMB
SALSA VERDA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

**PASTA S/GLUTEN AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
S/FORMATGE**

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA**

Fruita del temps

DIMARTS

**PASTA S/GLUTEN
AMB TOMÀQUET**

***PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i
remolatxa

Fruita del temps

**ESPINACS SALTATS
AMB PATATA**

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURETES i
arròs**

Fruita del temps

**PASTA S/GLUTEN AMB
TOMÀQUET**

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ARRÒS**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**DAUS DE GALL DINDI
AMB SALSA DE
PORRO I CARBASSÓ**

Fruita del temps

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

LLOM AL FORN amb ceba
confitada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATA** cogombre i
remolatxa

Fruita del temps

**LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA**

LLOM AL FORN amb
moniato al forn

***NATILLES VEGETALS /
iogurt VEGETAL (NO FRUITS
SECS)**

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
s/pernil cuit)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i blat
de moro

Fruita del temps

**MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/GLUTEN** amb cogombre
amanit i blat de moro

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLÀ
S/GLUTEN** amb enciam i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons a
l'allet

**iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**PASTA S/GLUTEN AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

**iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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

**POLLASTRE A LA
LLIMONA AL FORN** amb
tomàquet i blat de moro

**iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

**GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS**

**iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
PLV + GLUTEN NI
DERIVATS*

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raim, 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 **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 serveix **PA SENSE GLUTEN**

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

**SENSE FRUITS SECS
+ MANGO (L.C.)**

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot, carbassó,
pastanaga, xampinyons i
tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO**

***PEIX BLANC AMB
SALSA VERDA AL FORN**
amb enciam i olives

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

**PASTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET I
FORMATGE**

***PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA**

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

DIMARTS

**PASTA A LA
CARBONARA** (*Bacó,
ceba, nata)

***PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i
remolatxa

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

**ESPINACS SALTATS
AMB PATATA I *PERNIL**

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURETES** i
cous-cous

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

**PASTA AMB SALSA
CREMOSA DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

DIMECRES

**COLIFLOR AMB
PATATA I BEIXAMEL
GRATINADA**

**DAUS DE GALL DINDI
AMB SALSA DE
PORRO I CARBASSÓ**

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

***HAMBURGUESA DE
VEDELLA / LLOM AL
FORN** amb ceba confitada

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

CREMA DE CARBASSÓ

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

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

CREMA DE VERDURES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATA** cogombre i
remolatxa

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

**LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA**

***BOTIFARRA DE PORC /
LLOM AL FORN** amb
moniato al forn

NATILLES

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
*pernil cuit)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i blat
de moro

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

**MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb cogombre amanit i
blat de moro

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga
ratllada

**Fruita del temps (NO
MANGO)**

FESTIU

DIVENDRES

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb xampinyons a
l'allet

iogurt natural

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**PASTA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

iogurt natural

**LLENTIES A LA
RIOJANA (*CARN)**

**POLLASTRE A LA
LLIMONA AL FORN** amb
tomàquet i blat de moro

iogurt natural

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

**GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS**

iogurt natural **ECO**

*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
**FRUITS SECS NI
MANGO NI
DERIVATS***

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raim, 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 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, salmó, seitons.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE OU +
PROTEÏNA DE LLET
DE VACA (M.G.)

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/OU)

***PEIX BLANC AMB SALSÀ VERDA AL FORN**
amb enciam i olives
Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i **DAUS DE LLOM**)
Fruita del temps

PASTA (S/OU) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I S/FORMATGE

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**
Fruita del temps

DIMARTS

PASTA (S/OU) AMB TOMÀQUET

***PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA CIGRONS SALTATS AMB VERDURES amb tomàquet amanit i remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i arròs
Fruita del temps

PASTA (S/OU) AMB TOMÀQUET

POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma
Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI AMB SALSÀ DE PORRO I CARBASSÓ
Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM AL FORN amb ceba confitada
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA cogombre i remolatxa
Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA

LLOM AL FORN amb moniato al forn
***NATILLES VEGETALS (S/OU) / logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga, **S/ou**, **s/pernil cuit**)

***PEIX BLANC AL FORN** amb tomàquet amanit i blat de moro
Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADE AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU) amb cogombre amanit i blat de moro
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

***PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE ROSTIT amb xampinyons a l'allet
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA (S/OU) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I S/FORMATGE
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)

POLLASTRE A LA LLIMONA AL FORN amb tomàquet i blat de moro
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

*Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PROTEÏNA DE LLET DE VACA, OU NI DERIVATS***

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/1 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 **sabiodada**.

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, salmó, seitons.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

AMISTAT

SENSE OU (A.C.)

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/OU)

***PEIX BLANC AMB SALSÀ VERDA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i **DAUS DE LLOM**)

Fruita del temps

PASTA (S/OU) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA (S/OU) A LA CARBONARA (*Bacó, ceba, nata)

***PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA CIGRONS SALTATS AMB VERDURES amb tomàquet amanit i remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA I *PERNIL

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i arròs

Fruita del temps

PASTA (S/OU) AMB SALSÀ CREMOSA DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA I BEIXAMEL GRATINADA

DAUS DE GALL DINDI AMB SALSÀ DE PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

***HAMBURGUESA DE VEDELLA / LLOM AL FORN** amb ceba confitada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFADES AMB PATATA cogombre i remolatxa

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA

***BOTIFARRA DE PORC / LLOM AL FORN** amb moniato al forn

NATILLES (S/OU) / logurt natural

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, **S/ou**, pernil cuit)

***PEIX BLANC AL FORN** amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU) amb cogombre amanit i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

***PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE ROSTIT amb xampinyons a l'allet

logurt natural

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA (S/OU) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE

logurt natural

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)

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

logurt natural

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

logurt natural ECO

*Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **OU NI DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raim, 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 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, salmó, seitons.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE LACTOSA (T.G.)

Octubre

DEL 1 AL 4
D'OCTUBRE

DEL 7 AL 11
D'OCTUBRE

DEL 14 AL 18
D'OCTUBRE

DEL 21 AL 25
D'OCTUBRE

DEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA ECO

***PEIX BLANC AMB SALSÀ VERDA AL FORN**
amb enciam i olives
Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou dur)
Fruita del temps

PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I S/FORMATGE

***PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA**
Fruita del temps

DIMARTS

PASTA AMB TOMÀQUET

***PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN**
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i remolatxa
Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous
Fruita del temps

PASTA AMB TOMÀQUET

POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI AMB SALSÀ DE PORRO I CARBASSÓ
Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM AL FORN amb ceba confitada
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet casolà i ceba)
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA cogombre i remolatxa
Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA

LLOM AL FORN amb moniato al forn

***NATILLES VEGETALS / logurt VEGETAL**

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou, **s/pernil cuit**)

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit i blat de moro
Fruita del temps

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb cogombre amanit i blat de moro
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE ROSTIT amb xampinyons a l'allet
logurt VEGETAL

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I S/FORMATGE
logurt VEGETAL

LLENTIES A LA RIOJANA (*CARN)

POLLASTRE A LA LLIMONA AL FORN amb tomàquet i blat de moro
logurt VEGETAL

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS
logurt VEGETAL

Les **fruites** són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, raim, 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 **logurt VEGETAL**.

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, salmó, seitons.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

DEL 1 AL 4
D'OCTUBREDEL 7 AL 11
D'OCTUBREDEL 14 AL 18
D'OCTUBREDEL 21 AL 25
D'OCTUBREDEL 28 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT
(ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

TOFU AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA (S/OU)

TOFU AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i SEITÀ)

Fruita del temps

PASTA (S/OU) AMB SALSAS DE TOMÀQUET I S/FORMATGE

TOFU AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIMARTS

PASTA (S/OU) AMB TOMÀQUET

TOFU AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (S/OU, S/LÀCTICS)

CIGRONS SALTATS AMB VERDURES amb tomàquet amanit i remolatxa

Fruita del temps

ESPINACS SALTATS AMB PATATA

PÈOLS GUISATS AMB VERDURETES i cous-cous

Fruita del temps

PASTA (S/OU) AMB TOMÀQUET

TOFU ROSTIT amb compota de poma

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA

CIGRONS SALTATS AMB SALSAS DE PORRO I CARBASSÓ

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

PÈOLS SALTATS amb ceba confitada

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS (S/OU, S/LÀCTICS)

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFADES AMB PATATA cogombre i remolatxa

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS (S/OU, S/LÀCTICS)

PÈOLS AMB PATATA amb *xips de moniato

NATILLES VEGETALS / logurt vegetal

DIJOUS

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, s/ou, S/pernil cuit)

SEITÀ AL FORN amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES

MONGETA BLANCA ESTOFADE AMB VERDURES amb cogombre amanit i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

SEITÀ AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

LLENTIES SALTADES AMB VERDURES amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

FESTIU

DIVENDRES

XAMPINYONS A L'ALLET

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

logurt VEGETAL

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA (S/OU) AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA I S/FORMATGE

logurt VEGETAL

MINESTRA DE VERDURES

LLENTIES A LA RIOJANA (S/CARN) amb tomàquet i blat de moro

logurt VEGETAL

XAMPINYONS A L'ALLET

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

logurt VEGETAL

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: CARN, PEIX, OU, LÀCTICS NI DERIVATS

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

Es serveix els divendres **logurt VEGETAL**



Teno
Cuina i lleure de proximitat