



DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

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

**CROQUETES DE
POLLASTRE** amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

LLENTIES ECO
**ESTOFADES AMB
VERDURES**

**OUS DURS TRENCATS
AMB PERNIL**
CASOLANS amb enciam
i olives

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
DESEMBRE

**CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS**
(pastanaga, porro, patata)

TRUITA DE PATATA amb
enciam i remolatxa

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
DESEMBRE

**BON
NADAL!**

ARRIBA
l'hivern a
l'espai
del
migdia

DIMARTS

AMANIDA COMPLETA
(enciam, pastanaga, rave,
blat de moro, tonyina)

FIDEUÀ DE PEIX (brou
de peix casolà, sípia,
gambes)

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL CURRY

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
tomàquet, formatge fresc)

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT I DAUS DE LLUÇ**

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIMECRES

**CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS**
(bròquil, col, pastanaga i
patata)

**TRUITA DE CARBASSÓ
I PATATA** amb enciam i
remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, nap,
patata)

**PASTA AMB
MANDONGUILLES DE
VEDELLA**

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

GALL DINDI AL FORN
amb salsa de verdures i
arròs saltat

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos
per
escalfar-
nos

DIJOUS

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

**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
amb patates fregides
casolanes

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS**

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES**

FRICANDÓ DE VEDELLA
amb bolets

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

FESTIU

BRÒQUIL AMB PATATA

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

logurt natural **ECO**

DINAR DE NADAL
**ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS**

**POLLASTRE A LA
CATALANA** (amb prunes)
amb patates xips

POSTRES NADALENCES

**BON
NADAL!**

Les fruites són de temporada i proximitat: raim, mandarina, kiwi, taronja, pera, poma, pinya, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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, platija, calamar, canana, potón, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

