

HALAL

Desembre

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

ARRÓS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
sperril cuit)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

REMENAT D'OU 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

ARRÓS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL CURRY

Fruita del temps

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

ARRÓS 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 DE
VERDURES AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

POSTRES NADALENCES

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

Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, 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, platja, calamar, canana, potón, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

SENSE PEIX + ANACARDS
(A.G.)

Desembre

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
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, **s/tonyina**)

**FIDEUÀ DE
POLLASTRE** (brou de
verdures, pollastre)

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps

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

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT I DAUS DE
POLLASTRE

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)

LLOM 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

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

iogurt natural **ECO**

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

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

POSTRES LÀCTICS

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



Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, 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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

Desembre

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE DESEMBRE

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

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE DESEMBRE

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB VERDURES

REMENAT D'OU 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, **s/tonyina**)

FIDEUÀ DE VERDURES
AMB OU DUR (brou de verdures, ou dur)

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

CIGRONS AL CURRY

Fruita del temps

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

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT I DAUS DE OU DUR

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 BOLONYESA DE LLENTIES

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

MONGETES BLANQUES
amb salsa de verdures i arròs saltat

Fruita del temps

BON NADAL!

Tastarem
cremes i
caldos
per
escalfar-
nos

DIJOUS

MINISTRA DE VERDURES

CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i ceba) amb patates fregides casolanes

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SALTEJAT DE VERDURES I BOLETS

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

Fruita del temps

BON NADAL!

DIVENDRES

FESTIU

BRÒQUIL AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb pastanaga i remolatxa ratllada

iogurt natural **ECO**

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA DE VERDURES AMB GALETES I CIGRONS

TRUITA A LA FRANCESA amb patates xips

POSTRES NADALENCES
(torró vegà)

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



Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, 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, 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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

SENSE GLUTEN +
LLENTIES (E.C.)

Desembre

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

DEL 16 AL 20 DE
DESEMBRE

DEL 23 AL 27 DE
DESEMBRE

DILLUNS

ARRÓS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
s/pernil cuït)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN) amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

OUS DURS TRENCATS
AMB *PERNIL
CASOLANS amb enciam
i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS
(pastanaga, porro, patata)

TRUITA DE PATATA amb
enciam i remolatxa

Fruita del temps

BON
NADAL!

ARRIBA
l'hivern a
l'espai
del
migdia

DIMARTS

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

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

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de verdures

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
S/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 S/GLUTEN AMB
MANDONGUILLES DE
VEDELLA / DAUS DE
LLOM

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)

LLOM AL FORN amb
patates fregides
casolanes

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
GUISADES AMB
VERDURES

FRICANDÓ DE VEDELLA
(S/GLUTEN) / LLOM AL
FORN amb bolets

Fruita del temps

BON
NADAL!

DIVENDRES

FESTIU

BRÒQUIL AMB PATATA

*PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN) amb
pastanaga i remolatxa
ratllada

iogurt natural ECO

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS (S/GLUTEN) I
CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

POSTRES NADALENCES
(torró vegà)

Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:

GLUTEN,
LLENTIES NI
DERIVATS

Les fruites són de temporada i proximitat: raim, mandarina, kiwi, taronja, pera, poma, pinya, plàtan/banana.

Es 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 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, platija, calamar, canana, potón, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



AMISTAT

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

Desembre

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

DEL 16 AL 20 DE
DESEMBRE

DEL 23 AL 27 DE
DESEMBRE

DILLUNS

ARRÓS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
s/pernil cuït)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN) amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

REMENAT D'OU amb
enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS
(pastanaga, porro, patata)

TRUITA DE PATATA amb
enciam i remolatxa

Fruita del temps

BON
NADAL!

ARRIBA
l'hivern a
l'espai
del
migdia

DIMARTS

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

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

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps

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

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT I DAUS DE LLUÇ

Fruita del temps

BON
NADAL!

DIMECRES

CREMA DE VERDURES
S/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 S/GLUTEN AMB
MANDONGUILLES DE
VEDELLA / DAUS DE
LLOM

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)

LLOM AL FORN amb
patates fregides
casolanes

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
GUISADES AMB
VERDURES

FRICANDÓ DE VEDELLA
(S/GLUTEN) / LLOM AL
FORN amb bolets

Fruita del temps

BON
NADAL!

DIVENDRES

FESTIU

BRÒQUIL AMB PATATA

*PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN) amb
pastanaga i remolatxa
ratllada

Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS (S/GLUTEN) I
CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (S/prunes)
amb patates xips

POSTRES NADALENCES
(torró vegà)

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

Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, 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 **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, platija, calamar, canana, potón, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

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

Desembre

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

REMENAT D'OU amb
enciam i olives

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
DESEMBRE

CREMA DE PASTANAGA
S/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, **s/tonyina**)

**FIDEUÀ DE
POLLASTRE** (brou de
verdures, pollastre)

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIMECRES

CREMA DE VERDURES
S/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 DAUS DE
LLOM**

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)

LLOM 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**

LLOM AL FORN amb
bolets

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

FESTIU

BRÒQUIL AMB PATATA

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

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

DINAR DE NADAL

**ESCUDELLA DE
VERDURES AMB
GALETS I CIGRONS**

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

POSTRES NADALENCES
(torró vegà)

*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: raïm, 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, endívia, 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

AMISTAT

SENSE PEIX + MARISC +
CRUSTACIS (C.C.) (M.C.)

Desembre

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
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, **s/tonyina**)

**FIDEUÀ DE
POLLASTRE** (brou de
verdures, pollastre)

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps

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

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT I DAUS DE
POLLASTRE

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)

LLOM 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

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

iogurt natural **ECO**

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

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

POSTRES LÀCTICS

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

**PEIX + MARISC +
CRUSTACIS NI
DERIVATS**



Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, 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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

SENSE FRUITS SECS
(L.G.)

Desembre

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
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
S/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 FORN
amb salsa de verdures

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
S/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)

LLOM 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

iogurt natural **ECO**

DINAR DE NADAL

**ESCUDELLA DE
VERDURES AMB
GALETS I CIGRONS**

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

POSTRES NADALENCES
(Torró vegà)

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



Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, 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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



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

Desembre

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
DESEMBRE

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS**
(pastanaga, porro, patata)

POLLASTRE AL FORN
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 (S/OU) DE
PEIX** (brou de peix
casolà, sípia, gambes)

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIMECRES

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

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

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

**PASTA (S/OU) AMB
MANDONGUILLES DE
VEDELLA / DAUS DE
LLOM**

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)

LLOM 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
(S/OU)** amb pastanaga i
remolatxa ratllada

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

DINAR DE NADAL

**ESCUDELLA AMB
GALETS (S/OU) I
CIGRONS**

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

POSTRES NADALENCES
(torró vegà)

*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: raïm, 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/ 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.

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

SENSE OU (A.C.)

Desembre

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

ARRÓS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga,
S/OU, pernil cuit)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
DESEMBRE

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS**
(pastanaga, porro, patata)

POLLASTRE AL FORN
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 (S/OU) DE
PEIX** (brou de peix
casolà, sípia, gambes)

Fruita del temps

ARRÓS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIMECRES

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

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

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

**PASTA (S/OU) AMB
MANDONGUILLES DE
VEDELLA / DAUS DE
LLOM**

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)

LLOM 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
(S/OU)** amb pastanaga i
remolatxa ratllada

logurt natural **ECO**

DINAR DE NADAL

**ESCUDELLA AMB
GALETS (S/OU) I
CIGRONS**

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

POSTRES NADALENCES
(torró vegà)

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



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.

A 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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE LACTOSA (T.G.)

Desembre

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

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

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

REMENAT D'OU amb
enciam i olives

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
DESEMBRE

CREMA DE PASTANAGA
S/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 FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps

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

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT I DAUS DE LLUÇ

Fruita del temps

BON
NADAL!

DIMECRES

CREMA DE VERDURES
S/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)

LLOM 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

Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

POSTRES NADALENCES
(torró vegà)



Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, 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 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, platija, calamar, canana, potón, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

VEGÀ

Desembre

AMISTAT

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

DEL 16 AL 20 DE
DESEMBRE

DEL 23 AL 27 DE
DESEMBRE

DILLUNS

**CREMA DE LLENTIES I
VERDURES**

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga,
s/ou, s/pernil cuit) amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

**ENCIAM, PASTANAGA I
OLIVES**

LLENTIES ECO
**ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS**

(pastanaga, porro, patata)

CIGRONS GUISATS amb
enciam i remolatxa

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

ARRIBA
l'hivern a
l'espai
del
migdia

DIMARTS

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

**FIDEUÀ (S/OU) DE
VERDURES AMB TOFU**
(brou de verdures, tofu)

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

CIGRONS AL CURRY

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIMECRES

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

**MONGETES
BLANQUES
SALTADES AMB
XAMPINYONS** amb
enciam i remolatxa

Fruita del temps

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

**PASTA (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES**

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

MONGETES BLANQUES
amb salsa de verdures i
arròs saltat

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

Tastarem
cremes i
caldos
per
escalfar-
nos

DIJOUS

**MINESTRA DE
VERDURES**

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet i ceba) amb
patates fregides
casolanes

Fruita del temps

**TRICOLOR DE
VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ESPINACS** amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

**SALTEJAT DE
VERDURES I BOLETS**

**LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES**

Fruita del temps

**BON
NADAL!**

DIVENDRES

FESTIU

BRÒQUIL AMB PATATA

**MONGETES
BLANQUES AMB
SOFREGIT DE
TOMÀQUET** amb
pastanaga i remolatxa
ratllada

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

DINAR DE NADAL

**ESCUDELLA DE
VERDURES AMB
GALETS (S/OU) I
CIGRONS**

**PÈSOLS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET** amb
patates xips

POSTRES NADALENCES
(torró vegà)

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



Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, 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 VEGETAL***



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

AMISTAT

SENSE LACTOSA + NO
FORMATGE (K.L.) (K.L.)

Desembre

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
DESEMBRE

ARRÓS TRES DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou,
s/pernil cuït)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
DESEMBRE

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

REMENAT D'OU amb
enciam i olives

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
DESEMBRE

CREMA DE PASTANAGA
S/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 FORN
amb salsa de verdures

Fruita del temps

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

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT I DAUS DE LLUÇ

Fruita del temps

BON
NADAL!

DIMECRES

CREMA DE VERDURES
S/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)

LLOM 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

Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

DINAR DE NADAL
ESCUDELLA AMB
GALETS I CIGRONS

POLLASTRE A LA
CATALANA (amb prunes)
amb patates xips

POSTRES NADALENCES
(torró vegà)



Les fruites són de temporada i proximitat: raïm, 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 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, platija, calamar, canana, potón, seitons.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat