



HALAL

AMISTAT

NOVEMBRE

DE L'1 DE
NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)

MAIRES ARREBOSSADES CASOLANES amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES

Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
VEDELLA ESTOFADA amb porro i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO
POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn

Fruita del temps

TASTET SORPRESA "piruleta de formatge, bròquil i pastanaga"
CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

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

PASTA A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I FORMATGE

Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb tomàquet amanit

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blt de moro amanit

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLIVES
ARRÒS A LA MARINERA (amb verdures, gambes i sípia)

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebes)
GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt natural

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS A LA CASSOLA AMB PEIX BLANC
logurt natural

HUMMUS DE CIGRÓ AMB DIPS DE PASTANAGA
GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous
logurt natural **ECO**

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt natural



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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, cebes, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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



SENSE PEIX + ANACARDS (A.G.)

DE L'1 DE NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

ARRÓS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÓS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives
Fruita del temps

DIMARTS

ARRÓS AMB TOMÀQUET
OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
PORC ESTOFAT AMB VERDURES
Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
VEDELLA ESTOFADA amb porro i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO
POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn
Fruita del temps

TASTET SORPRESA "piruleta de formatge, bròquil i pastanaga"
CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)
PASTA A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I FORMATGE
Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blt de moro amanit
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLIVES
ARRÓS DE MUNTANYA (amb verdures I DAUS DOU DUR)
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i ceba)
GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt natural

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS A LA CASSOLA AMB DAUS D'OU DUR
logurt natural

CIGRONS SALTATS AMB CEBA
GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES I COUS-COUS
logurt natural ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt natural



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, raïm, mandarina, kiwi, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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.



Teno
Cuina i lleure de proximitat

[f @tenomenjadors](#) [t @Teno_menjadors](#) [i @tenomenjadors](#)



OVOLACTOVEGETARIÀ

AMISTAT

Novembre

DE L'1 DE NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives
Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
MONGETES BLANQUES SALTADES amb xampinyons a l'allet
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA I PORRO
LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO
PÈSOLS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET amb patates al forn
Fruita del temps

TASTET SORPRESA "piruleta de formatge, bròquil i pastanaga"
CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA
PÈSOLS AMB PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)
PASTA A LA BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE
Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i blt de moro amanit
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLIVES
ARRÒS DE MUNTANYA (amb verdures I DAUS DOU DUR)
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebra)
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES amb enciam i blat de moro
iogurt natural

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS A LA CASSOLA AMB DAUS D'OU DUR
iogurt natural

HUMMUS DE CIGRÓ AMB DIPS DE PASTANAGA
GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous
iogurt natural ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES amb enciam i blat de moro
iogurt natural



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, raim, mandarina, kiwi, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, cebra, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 iogurt natural.

@tenomenjadors @Teno_menjadors @tenomenjadors



AMISTAT

SENSE GLUTEN +
LLENTIES (E.C.)

NOVEMBRE

DE L'1 DE
NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

ARRÓS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

PASTA S/GLUTEN AMB OLI I ORENGA
OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÓS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
MAIRES ARREBOSSADES CASOLANES S/GLUTEN amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS

ARRÓS AMB TOMÀQUET
OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
PORC ESTOFAT S/GLUTEN AMB VERDURES
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
VEDELLA ESTOFADA S/GLUTEN amb porro i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA S/GLUTEN
POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn
Fruita del temps

TASTET SORPRESA "piruleta de formatge, bròquil i pastanaga"
CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA S/GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)
PASTA S/GLUTEN A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I FORMATGE
Fruita del temps

DIJOUS

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN** amb tomàquet amanit
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN amb enciam i blt de moro amanit
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLIVES
ARRÓS A LA MARINERA (amb verdures, gambes i sípia)
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebra)
GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro
iogurt natural

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS S/GLUTEN A LA CASSOLA AMB PEIX BLANC
iogurt natural

CIGRONS SALTATS AMB CEBRA
GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i arròs
iogurt natural ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
iogurt natural

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, cebra, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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

Teno
Cuina i lleure de proximitat

AMISTAT

Novembre

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

DE L'1 DE
NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

ARRÓS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

PASTA S/GLUTEN AMB OLI I ORENGA
OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÓS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
MAIRES ARREBOSSADES CASOLANES S/GLUTEN amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS

ARRÓS AMB TOMÀQUET
OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
PORC ESTOFAT S/GLUTEN AMB VERDURES
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
VEDELLA ESTOFADA S/GLUTEN amb porro i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA S/GLUTEN
POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn
Fruita del temps

CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
***HAMBURGUESA DE POLLASTRE / POLLASTRE AL FORN** amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA S/GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, s/formatge fresc)
PASTA S/GLUTEN A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I S/FORMATGE
Fruita del temps

DIJOUS

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN** amb tomàquet amanit
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN amb enciam i blt de moro amanit
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, S/FORMATGE FRESC I OLIVES
ARRÓS A LA MARINERA (amb verdures, gambes i sípia)
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebra)
GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS S/GLUTEN A LA CASSOLA AMB PEIX BLANC
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

CIGRONS SALTATS AMB CEBRA
GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i arròs
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, cebra, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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

AMISTAT

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

NOVEMBRE

DE L'1 DE
NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives
Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
PORC ESTOFAT AMB VERDURES
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA I PORRO
LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO
POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn
Fruita del temps

CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
***HAMBURGUESA DE POLLASTRE / POLLASTRE AL FORN** amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, s/formatge fresc)
PASTA A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I S/FORMATGE
Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blt de moro amanit
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, S/FORMATGE FRESC I OLIVES
ARRÒS DE MUNTANYA (amb verdures I DAUS DOU DUR)
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebes)
GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS A LA CASSOLA AMB DAUS D'OU DUR
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

CIGRONS SALTATS AMB CEBE
GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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

Es vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 peccuinar i amanir sal iodada.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..



Teno
Cuina i lleure de proximitat



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



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

DE L'1 DE NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

ARRÓS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÓS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives
Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

ARRÓS AMB TOMÀQUET
OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
PORC ESTOFAT AMB VERDURES
Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
VEDELLA ESTOFADA amb porro i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO
POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn
Fruita del temps

TASTET SORPRESA "piruleta de formatge, bròquil i pastanaga"
CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc)
PASTA A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I FORMATGE
Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blt de moro amanit
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLIVES
ARRÓS DE MUNTANYA (amb verdures I DAUS DOU DUR)
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebra)
GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro
iogurt natural

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS A LA CASSOLA AMB DAUS D'OU DUR
iogurt natural

HUMMUS DE CIGRÓ AMB DIPS DE PASTANAGA
GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i COUS-COUS
iogurt natural ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
iogurt natural



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, raïm, mandarina, kiwi, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, cebra, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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.



[f @tenomenjadors](#) [t @Teno_menjadors](#) [i @tenomenjadors](#)



SENSE FRUITS SECS (L.G.)

	DE L'1 DE NOVEMBRE	DEL 4 AL 8 DE NOVEMBRE	DEL 11 AL 15 DE NOVEMBRE	DEL 18 AL 22 DE NOVEMBRE	DEL 25 AL 29 DE NOVEMBRE
DILLUNS	<p><i>Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui:</i> FRUITS SECS NI DERIVATS</p>	FESTIU	<p>ARRÓS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet) TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>ARRÓS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro) MAIRES ARREBOSSADES CASOLANES amb enciam i olives Fruita del temps</p>
DIMARTS		<p>ARRÓS AMB TOMÀQUET OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>CREMA DE CARBASSA GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet Fruita del temps</p>	<p>MONGETA TENDRA AMB PATATA PORC ESTOFAT AMB VERDURES Fruita del temps</p>	<p>LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA VEDELLA ESTOFADA amb porro i pastanaga Fruita del temps</p>
DIMECRES		<p>SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn Fruita del temps</p>	<p>TASTET SORPRESA "piruleta de formatge, bròquil i pastanaga" CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, formatge fresc) PASTA A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I FORMATGE Fruita del temps</p>
DIJOUS		<p>LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd) *PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p>TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN) POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blt de moro amanit Fruita del temps</p>	<p>AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLIVES ARRÓS A LA MARINERA (amb verdures, gambes i sípia) Fruita del temps</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>
DIVENDRES	FESTIU	<p>CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebes) GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro logurt natural</p>	<p>AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO FIDEUS A LA CASSOLA AMB PEIX BLANC logurt natural</p>	<p>CIGRONS SALTATS AMB CEBA GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous logurt natural ECO</p>	<p>MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro logurt natural</p>



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, raïm, mandarina, kiwi, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, cebes, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 **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



AMISTAT

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

NOVEMBRE

DE L'1 DE
NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

ARRÓS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
***PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
***PEIX BLANC AMB TOMÀQUET** amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

ARRÓS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)

MAIRES ARREBOSSADES CASOLANES (S/OU) amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

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

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA

GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PORC ESTOFAT AMB VERDURES

Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA

VEDELLA ESTOFADA amb porro i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

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

POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn

Fruita del temps

CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA

***HAMBURGUESA DE POLLASTRE / POLLASTRE AL FORN** amb enciam i olives

Fruita del temps

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

POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

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

PASTA (S/OU) A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I S/FORMATGE

Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** amb tomàquet amanit

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)

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

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, S/FORMATGE FRESC I OLIVES

ARRÓS A LA MARINERA (amb verdures, gambes i sípia)

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

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

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebra)

GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO

FIDEUS (S/OU) A LA CASSOLA AMB PEIX BLANC

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

HUMMUS DE CIGRÓ AMB DIPS DE PASTANAGA

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i COUS-COUS (S/OU) / arròs

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, cebra, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

2 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



AMISTAT

NOVEMBRE

SENSE OU (A.C.)

DE L'1 DE
NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
***PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
***PEIX BLANC AMB TOMÀQUET** amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
MAIRES ARREBOSSADES CASOLANES (S/OU) amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS

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

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
PORC ESTOFAT AMB VERDURES
Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
VEDELLA ESTOFADA amb porro i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA (S/OU)
POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn
Fruita del temps

CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
***HAMBURGUESA DE POLLASTRE / POLLASTRE AL FORN** amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/OU)
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, s/formatge fresc)
PASTA (S/OU) A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I FORMATGE
Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU)** amb tomàquet amanit
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/OU) amb enciam i blat de moro amanit
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLIVES
ARRÒS A LA MARINERA (amb verdures, gambes i sípia)
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
***PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebes)
GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro
iogurt natural

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS (S/OU) A LA CASSOLA AMB PEIX BLANC
iogurt natural

HUMMUS DE CIGRÓ AMB DIPS DE PASTANAGA
GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i COUS-COUS (S/OU) / arròs
iogurt natural ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
iogurt natural



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, raïm, mandarina, kiwi, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, cebes, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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



AMISTAT

SENSE LACTOSA (T.G.)

Novembre

DE L'1 DE
NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

FESTIU

FESTIU

ARRÓS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
MAIRES ARREBOSSADES CASOLANES amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

ARRÓS AMB TOMÀQUET
OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
PORC ESTOFAT AMB VERDURES
Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
VEDELLA ESTOFADA amb porro i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO
POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn
Fruita del temps

CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
***HAMBURGUESA DE POLLASTRE / POLLASTRE AL FORN** amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, s/formatge fresc)
PASTA A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I S/FORMATGE
Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb tomàquet amanit
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blt de moro amanit
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, S/FORMATGE FRESC I OLIVES
ARRÓS A LA MARINERA (amb verdures, gambes i sípia)
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i ceba)
GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS A LA CASSOLA AMB PEIX BLANC
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

HUMMUS DE CIGRÓ AMB DIPS DE PASTANAGA
GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, raim, mandarina, kiwi, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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 **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.

[f @tenomenjadors](#) [t @Teno_menjadors](#) [i @tenomenjadors](#)





AMISTAT

Novembre

VEGÀ

DE L'1 DE
NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

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

FESTIU

PÈSOLS SALTATS AMB CEBA

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

Fruita del temps

ENCIAM, REMOLATXA I PASTANAGA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

Fruita del temps

PÈSOLS SALTATS AMB PATATA

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE LLENTIES I VERDURES

ARRÒS AMB TOMÀQUET amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA

MONGETES BLANQUES SALTADES amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA I PORRO

LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA

Fruita del temps

DIMECRES

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

PÈSOLS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET amb patates al forn

Fruita del temps

ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES

CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA

Fruita del temps

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

PÈSOLS AMB PATATA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

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

PASTA (S/OU) A LA BOLONYESA DE LLENTIES I S/FORMATGE

Fruita del temps

DIJOUS

TOMÀQUET AMANIT AMB OLIVES

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (S/CARN)

LLENTIES SALTADES AMB VERDURES amb enciam i blt de moro amanit

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLIVES

ARRÒS DE MUNTANYA (amb verdures i DAUS DE TOFU)

Fruita del temps

ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i cebra)

CIGRONS SALTATS AMB VERDURES amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO

FIDEUS (S/OU) A LA CASSOLA AMB TOFU

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

HUMMUS DE CIGRÓ AMB DIPS DE PASTANAGA

GUISAT AMB VERDURETES i cous-cous

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA AMB PATATA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, cebra, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat



AMISTAT

SENSE FORMATGE
(K.L.) (K.L.)

Novembre

DE L'1 DE
NOVEMBRE

DEL 4 AL 8 DE
NOVEMBRE

DEL 11 AL 15 DE
NOVEMBRE

DEL 18 AL 22 DE
NOVEMBRE

DEL 25 AL 29 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

FESTIU

FESTIU

ARRÓS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES
OUS DURS AMB TOMÀQUET amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÓS TRES COLORS (pèsols, pastanaga, blat de moro)
MAIRES ARREBOSSADES CASOLANES amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

ARRÓS AMB TOMÀQUET
OUS A LA CATALANA CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI A LA LLIMONA amb xampinyons a l'allet
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
PORC ESTOFAT AMB VERDURES
Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB DAUS DE PATATA
VEDELLA ESTOFADA amb porro i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

FESTIU

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO
POLLASTRE EN ESCABETX amb patates al forn
Fruita del temps

CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT I PATATA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro, s/formatge fresc)
PASTA A LA BOLONYESA DE GALL DINDI I FORMATGE
Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ** amb tomàquet amanit
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro amanit
Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, S/FORMATGE FRESCI I OLIVES
ARRÓS A LA MARINERA (amb verdures, gambes i sípia)
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa, nap, patata i ceba)
GALL DINDI AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt natural

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO
FIDEUS A LA CASSOLA AMB PEIX BLANC
logurt natural

HUMMUS DE CIGRÓ AMB DIPS DE PASTANAGA
GALL DINDI GUISAT AMB VERDURETES i COUS-COUS
logurt natural ECO

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
logurt natural



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, raim, mandarina, kiwi, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
1 vegada/l mes, els aliments ECOLOGICS 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.

