

Gener

DEL 6 AL 10 DE
GENER

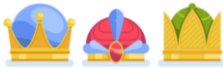
DEL 13 AL 17 DE
GENER

DEL 20 AL 24 DE
GENER

DEL 27 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

DIA DE REIS



ARRÒS A LA MILANESA
(ceba, tomàquet, pèsols,
pernil dolç)

TRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA

CROQUETES VEGETALS
amb enciam i pastanga

Fruita del temps

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

PASTA A LA
BOLONYESA DE GALL
DINDI I FORMATGE

Fruita del temps

DIMARTS

TORNEM A L'ESCOLA!

CIGRONS ECO AMB
ESPINACS

PERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam i
tomàquet

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA ECO

POLLASTRE A L'ALLET
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURETES

OUS FARCITS AMB
TONYINA amb enciam i
olives

Fruita del temps

DIMECRES

PASTA AMB SALS DE
TOMÀQUET

BUNYOLS DE BACALLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps

COUS-COUS AMB
VERDURETES

GALL DINDI GUISAT
amb xampinyons

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, pastanaga, rave, blat
de moro, formatge fresc)

PAELLA DE PEIX (brou de
peix, sípia, gambes)

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURETES

OUS REMENATS amb
pastanaga i remolatxa
ratllada

Fruita del temps

LLENTIES ECO
GUISADES AMB ARRÒS

LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ amb enciam i
remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb puré de patata casolà

Fruita del temps

SOPA DE VERDURES
AMB ARRÒS

***PEIX BLANC AL FORN**
AMB SALS DE
TOMÀQUET i daus de
patata al forn

Fruita del temps

DIVENDRES

BRÒQUIL AMB PATATA

POLLASTRE ROSTIT AL
FORN amb enciam i blat
de moro

logurt natural

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, carbassa i
patata)

BOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb mongetes
seques saltades

logurt natural

CIGRONS ECO A LA
RIOJANA

TRUITA DE PATATA amb
enciam i olives

logurt natural ECO

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

POLLASTRE EN
ESCABETX amb enciam i
pastanaga

logurt natural

Comencem
un nou any
ple
d'experiències!

Al menjador,
Bohes
Receptes i
sabors.

Al pati, nous
jocs i
activitats!



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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, pèsols, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, xirivia, espàrrecs, 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

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletilles, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lletilles amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.