



AMISTAT

Febrer

DEL 3 AL 7 DE FEBRER

DEL 10 AL 14 DE FEBRER

DEL 17 AL 21 DE FEBRER

DEL 24 AL 28 DE FEBRER

DILLUNS

**PASTA AMB SALS
CREMOSA DE
FORMATGE**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**HUMMUS DE
CIGRONS AMB DIPS
DE PASTANAGA**

**PIZZA CASOLANA DE
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE**

Fruita del temps

**TRICOLOR DE
VERDURES** (mongeta
tendra, pastanaga, patata)

**GALL DINDI AMB SALS
DE XRIVIA I PASTANAGA**

Fruita del temps

**LLENTIES A LA RIOJANA
AMB XORIÇO**

CALAMARS A LA ROMANA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

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

**POLLASTRE A LA
LLIMONA AL FORN** amb
enciam i olives

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
PASTA**

GALL DINDI ROSTIT
amb salsa de ceba,
poma i suc de taronja

Fruita del temps

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

FIDEUÀ DE PEIX
(Sípia/calamar, gambes,
ceba, pebrot verd,
tomàquet)

Fruita del temps

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

***PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA** amb lilit
d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

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

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb patates xips

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB MILL**

**OUS DURS FARCIT DE
TONYINA** amb lilit
d'enciam i rave

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB DAUS DE PATATA**

TRUITA DE PATATA amb
enciam i olives

Fruita del temps

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

**CUIXES DE POLLASTRE
MARINADES AL FORN** amb
daus de patata al forn

Fruita del temps

DIJOUS

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**BOTIFARRA DE PORC
AL FORN** amb *calçots i
salsa romesco* (s/fruits
secs) / **BOTIFARRA DE
PORC AL FORN** amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

**MONGETA
TENDRA AMB
PATATA**

**FINGERS DE
POLLASTRE
CASOLANS** amb
enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**DIJOURS GRAS
MONGETA BLANCA
SALTADA** (amb ceba i
cansalada)

OUS REMENATS amb
botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES**

**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN** amb
enciam i pastanaga

logurt natural

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

ARRÒS MARINER
(calamar/sípia i gambetes)
i amanida variada

logurt natural

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro,
carbassó, patata)

**HAMBURGUESA MIXTA
COMPLETA** (amb pa,
enciam i formatge)

logurt natural ECO

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, patata)

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

logurt natural

Les fruites són de temporada i proximitat: mandarines, taronja, maduixes, pera, poma, pinya, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

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

Es serveix els divendres **logurt natural**.

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

Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Quina 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.