

AMISTAT

HALAL

# 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  
TONYINA I  
FORMATGE

Fruita del temps

TRICOLOR DE  
VERDURES (mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

GALL DINDI AMB SALS  
DE XRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

CALAMARS A LA ROMANA  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES

HAMBURGUESA  
VEGETAL AL FORN amb  
enciam i pastanaga

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

SALSITXES D'AU AL  
FORN amb *calçots i  
salsa romesco* (s/fruits  
secs) / SALSITXES D'AU  
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

DIJOUS GRAS  
MONGETA BLANCA  
SALTADA (amb ceba)

OUS REMENATS amb  
amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

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

POLLASTRE A LA  
LLIMONA AL FORN amb  
enciam i olives

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 D'AU  
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

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

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/1 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

AMISTAT

# Febrer

**SENSE PEIX + ANACARDS (A.G.)**

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

**CREMA DE CIGRONS  
AMB PASTANAGA**

**PIZZA (s/anacards) /  
PANINI DE PA  
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**

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

**MINESTRA DE  
VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES** amb  
enciam i pastanaga

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, *s/tonyina*)

**FIDEUÀ DE VERDURES  
AMB OU DUR** (ceba,  
pebrot verd, tomàquet)

Fruita del temps

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

**LLOM AL FORN** amb llit  
d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

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

**PÈSOLS SALTATS AMB  
CEBA** amb patates xips

Fruita del temps

**LLENTIES ECO  
GUISADES AMB MILL**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb llit  
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

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

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

logurt natural

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

**ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET I OU DUR** i  
amanida variada

logurt natural

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

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

logurt natural ECO

**CREMA DE CARBASSÓ**  
(carbassó, porro, patata)

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

logurt natural

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

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/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

AMISTAT

Febrer

OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE FEBRER

PASTA AMB SALS  
CREMOSA DE  
FORMATGE

TRUITA DE PATATA  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

DEL 10 AL 14 DE FEBRER

HUMMUS DE  
CIGRONS AMB DIPS  
DE PASTANAGA

PIZZA CASOLANA DE  
XAMPINYONS I  
FORMATGE

Fruita del temps

DEL 17 AL 21 DE FEBRER

TRICOLOR DE  
VERDURES (mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

CIGRONS SALTATS  
AMB SALS DE XRIVIA I  
PASTANAGA

Fruita del temps

DEL 24 AL 28 DE FEBRER

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

MINESTRA DE  
VERDURES

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB  
PASTA

PÈSOLS SALTATS  
AMB PATATA

Fruita del temps

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

FIDEUÀ DE VERDURES  
AMB OU DUR (ceba,  
pebrot verd, tomàquet)

Fruita del temps

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

REMENAT DE  
XAMPINYONS amb llit  
d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

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

PÈSOLS SALTATS AMB  
CEBA amb patates xips

Fruita del temps

LLENTIES ECO  
GUISADES AMB MILL

TRUITA A LA  
FRANCESA amb llit  
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 DE  
VERDURES AMB PASTA  
ECO

PÈSOLS SALTATS amb  
daus de patata al forn

Fruita del temps

DIJOUS

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

Fruita del temps

MONGETA  
TENDRA AMB  
PATATA

MONGETES  
BLANQUES A  
L'ALLET AMB  
JULIVERT amb  
enciam i olives

Fruita del temps

PÈSOLS SALTATS AMB  
CEBA

ARRÒS AMB SALS DE  
TOMÀQUET amb enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS GRAS  
MONGETA BLANCA  
SALTADA (amb ceba)

OUS REMENATS amb  
amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

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

TRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam i olives

logurt natural

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

ARRÒS AMB SALS DE  
TOMÀQUET I OU DUR i  
amanida variada

logurt natural

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

ENTREPÀ DE TRUITA  
(amb pa de barra, enciam i  
formatge)

logurt natural ECO

CREMA DE CARBASSÓ  
(carbassó, porro, patata)

CIGRONS GUISATS  
AMB VERDURETES i  
COUS-COUS

logurt natural

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

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, xirivía, 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 natural.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure  
de proximitat

AMISTAT

# Febrer

**SENSE GLUTEN +  
LLENTIES (E.C.)**

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 (S/GLUTEN)  
AMB SALSA CREMOSA  
DE FORMATGE**

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

**CREMA DE CIGRONS  
AMB PASTANAGA**

**PIZZA (S/GLUTEN) /  
PANINI DE PA  
(S/GLUTEN) CASOLANA  
DE TONYINA I  
FORMATGE**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS AMB  
VERDURES**

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

**MINESTRA DE  
VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB  
PASTA (S/GLUTEN)**

**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 (S/GLUTEN) 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  
(S/GLUTEN)** amb llit  
d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

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

**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb  
patates xips

Fruita del temps

**MONGETES  
BLANQUES  
GUISADES AMB MILL**

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

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

**TRUITA DE PATATA** amb  
enciam i olives

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

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

Fruita del temps

**MONGETA  
TENDRA AMB  
PATATA**

**FINGERS DE  
POLLASTRE  
CASOLANS  
(S/GLUTEN)** amb  
enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**DIJOUS GRAS**

**MONGETA BLANCA  
SALTADA** (amb ceba i  
\*cansalada)

**OUS REMENATS** amb  
\*botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

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

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

iogurt natural

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

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

iogurt natural

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

**HAMBURGUESA MIXTA /  
LLOM COMPLETA** (amb  
pa (S/GLUTEN), enciam i  
formatge)

iogurt natural **ECO**

**CREMA DE CARBASSÓ**  
(carbassó, porro, patata)

**GALL DINDI GUISAT  
AMB VERDURETES i  
arròs**

iogurt natural

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

**GLUTEN,  
LLENTIES NI  
DERIVATS**

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 **iogurt natural**. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**.

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

## Febrer

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

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE  
FEBRER

**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSA DE  
TOMÀQUET  
(S/FORMATGE)**

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DEL 10 AL 14 DE  
FEBRER

**CREMA DE CIGRONS  
AMB PASTANAGA**

**PANINI DE PA  
(S/GLUTEN,  
S/LÀCTICS) CASOLÀ  
DE TONYINA I  
S/FORMATGE**

Fruita del temps

DEL 17 AL 21 DE  
FEBRER

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

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

Fruita del temps

DEL 24 AL 28 DE  
FEBRER

**CIGRONS ESTOFATS AMB  
VERDURES**

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

**MINESTRA DE  
VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB  
PASTA (S/GLUTEN)**

**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 (S/GLUTEN) 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  
(S/GLUTEN)** amb llit  
d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

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

**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb  
patates xips

Fruita del temps

**MONGETES  
BLANQUES  
GUISADES AMB MILL**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb llit  
d'enciam i rave

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

**TRUITA DE PATATA** amb  
enciam i olives

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

**LLOM AL FORN** amb  
*caçots i salsa romesco*  
(s/fruits secs) /  
**LLOM AL FORN** amb  
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

**MONGETA  
TENDRA AMB  
PATATA**

**FINGERS DE  
POLLASTRE  
CASOLANS  
(S/GLUTEN)** amb  
enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**DIJOUS GRAS  
MONGETA BLANCA  
SALTADA (amb ceba)**

**OUS REMENATS** amb  
amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

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

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

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

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

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

**ENTREPÀ DE LLOM  
COMPLET** (amb pa  
(S/GLUTEN), enciam i  
s/formatge)

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**CREMA DE CARBASSÓ**  
(carbassó, porro, patata)

**GALL DINDI GUISAT  
AMB VERDURETES** i  
arròs

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

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, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

1 vegada a 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)**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA SECS GLUTEN**.

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

AMISTAT

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

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 SALSA DE  
TOMÀQUET  
(S/FORMATGE)**

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

**CREMA DE CIGRONS  
AMB PASTANAGA**

**PANINI DE PA (S/FS,  
S/LÀCTICS) CASOLÀ  
DE XAMPINYONS I  
S/FORMATGE**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

**MINESTRA DE  
VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES** amb  
enciam i pastanaga

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, **s/tonyina**)

**FIDEUÀ DE VERDURES  
AMB OU DUR** (ceba,  
pebrot verd, tomàquet)

Fruita del temps

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

**LLOM AL FORN** amb llit  
d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

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

**PÈSOLS SALTATS AMB  
CEBA** amb patates xips

Fruita del temps

**LLENTIES ECO  
GUISADES AMB MILL**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb llit  
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**

**LLOM AL FORN** amb  
**calçots i salsa romesco**  
(s/fruits secs) /

**LLOM 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 SALSA DE  
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**DIJOUS GRAS  
MONGETA BLANCA  
SALTADA** (amb ceba)

**OUS REMENATS** amb  
amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

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

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

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET I OU DUR** i  
amanida variada

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

**ENTREPÀ DE LLOM  
COMPLET** (amb **pa de  
barra**, enciam i  
**s/formatge**)

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**CREMA DE CARBASSÓ**  
(carbassó, porro, patata)

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

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

*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: 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/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i pasta i el iogurt també.

Es serveix els divendres **iogurts d'origen de derivats vegetals (NO FRUITS SECS)**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix per cuinar i amanir sal iodada.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**

Cuina i lleure  
de proximitat

AMISTAT

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

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 / PANINI DE  
PA 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

TRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

MINESTRA DE  
VERDURES

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES amb  
enciam i pastanaga

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, s/tonyina)

FIDEUÀ DE VERDURES  
AMB OU DUR (ceba,  
pebrot verd, tomàquet)

Fruita del temps

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

LLOM AL FORN amb llit  
d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

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

PÈSOLS SALTATS AMB  
CEBA amb patates xips

Fruita del temps

LLENTIES ECO  
GUISADES AMB MILL

TRUITA A LA  
FRANCESA amb llit  
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

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

POLLASTRE A LA  
LLIMONA AL FORN amb  
enciam i olives

logurt natural

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

ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET I OU DUR 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

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

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/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

# Febrer

**SENSE FRUITS SECS (L.G.)**

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE FEBRER

PASTA AMB SALS  
CREMOSA DE  
FORMATGE

TRUITA DE PATATA  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

DEL 10 AL 14 DE FEBRER

CREMA DE CIGRONS  
AMB PASTANAGA

PIZZA (S/FS) / PANINI  
DE PA CASOLANA DE  
PERNIL DOLÇ I  
FORMATGE

Fruita del temps

DEL 17 AL 21 DE FEBRER

TRICOLOR DE  
VERDURES (mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

GALL DINDI AMB SALS  
A DE XRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

DEL 24 AL 28 DE FEBRER

LLENTIES A LA RIOJANA  
AMB \*XORIÇO

TRUITA A LA FRANCESA  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

MINESTRA DE  
VERDURES

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES amb  
enciam i pastanaga

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

DIJOUS GRAS

MONGETA BLANCA  
SALTADA (amb ceba i  
\*cansalada)

OUS REMENATS amb  
\*botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

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

POLLASTRE A LA  
LLIMONA AL FORN amb  
enciam i olives

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 de  
barra, enciam i formatge)

logurt natural ECO

CREMA DE CARBASSÓ  
(carbassó, porro, patata)

GALL DINDI GUISAT  
AMB VERDURETES i  
cous-cous

logurt natural

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

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

Als 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



AMISTAT

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

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 (S/OU) AMB  
SALSA DE TOMÀQUET  
(S/FORMATGE)**

**POLLASTRE AL FORN**  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

**HUMMUS DE  
CIGRONS AMB DIPS  
DE PASTANAGA**

**PANINI DE PA (S/OU,  
S/LÀCTICS) CASOLÀ  
DE TONYINA I  
S/FORMATGE**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

**LLOM A LA PLANXA** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

**MINESTRA DE  
VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

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

**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 (S/OU) 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 llit  
d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

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

**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/OU)** amb patates xips

Fruita del temps

**LLENTIES ECO  
GUISADES AMB MILL**

**\*PEIX BLANC AL  
FORN** amb llit d'enciam  
i rave

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB DAUS DE PATATA**

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

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

DIJOUS

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

**MONGETA  
TENDRA AMB  
PATATA**

**FINGERS DE  
POLLASTRE  
CASOLANS (S/OU)**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

**DIJOUS GRAS  
MONGETA BLANCA  
SALTADA (amb ceba)**

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

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

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

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

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

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

**ENTREPÀ DE LLOM  
COMPLET** (amb pa (S/OU,  
S/LÀCTICS), enciam i  
*s/formatge*)

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**CREMA DE CARBASSÓ**  
(carbassó, porro, patata)

**GALL DINDI GUISAT  
AMB VERDURETES i  
arròs**

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

*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: mandarines, taronja, maduixes, pera, poma, pinya, plàtan/banana.

Es 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/1 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**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA sense GLUTEN**.

Es 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

AMISTAT

# Febrer

SENSE LACTOSA (T.G.)  
(L.M.H.) (K.L.) (K.L.)

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 Salsa DE TOMÀQUET (S/FORMATGE)**

**TRUITA DE PATATA** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**HUMMUS DE CIGRONS AMB DIPS DE PASTANAGA**

**\*PIZZA / PANINI DE PA (S/LÀCTICS) CASOLÀ DE TONYINA I S/FORMATGE**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

**MINESTRA DE VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES** amb enciam i pastanaga

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 llit 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**

**TRUITA A LA FRANCESA** amb llit 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 / LLOM AL FORN** amb calçots i salsa romesco (s/fruits secs) / **\*BOTIFARRA DE PORC / LLOM 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 Salsa 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

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

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

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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

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

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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

**ENTREPÀ DE LLOM COMPLET** (amb pa (S/OU, S/LÀCTICS), enciam i s/formatge)

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

**CREMA DE CARBASSÓ** (carbassó, porro, patata)

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

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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

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

Es 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 **iogurts d'origen de derivats vegetals**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA sense GLUTEN**.

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

# Febrer

VEGÀ

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

**CREMA DE LLENTIES I VERDURES**

**PASTA (S/OU) AMB SALS DE TOMÀQUET (S/FORMATGE)** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**HUMMUS DE CIGRONS AMB DIPS DE PASTANAGA**

**PANINI DE PA (S/OU, S/LÀCTICS) CASOLÀ DE XAMPINYONS I S/FORMATGE**

Fruita del temps

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

**CIGRONS SALTATS AMB SALS DE XRIVIA I PASTANAGA**

Fruita del temps

**MINESTRA DE VERDURES**

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

**MINESTRA DE VERDURES**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

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

**PÈSOLS SALTATS AMB PATATA**

Fruita del temps

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

**FIDEUÀ (S/OU) DE VERDURES AMB TOFU** (ceba, pebrot verd, tomàquet)

Fruita del temps

**CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES**

**ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT** (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet) amb lilit d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMECRES

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

**PÈSOLS SALTATS AMB CEBA** amb patates xips

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**

**LLENTIES ECO GUISADES AMB MILL** amb lilit d'enciam i rave

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**

**LLENTIES ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA** amb enciam i olives

Fruita del temps

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

**PÈSOLS SALTATS** amb daus de patata al forn

Fruita del temps

DIJOUS

**VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA**

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**MONGETES BLANQUES A L'ALLET AMB JULIVERT** amb enciam i olives

Fruita del temps

**PÈSOLS SALTATS AMB CEBA**

**ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**DIJOUS GRAS VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA**

**MONGETA BLANCA SALTADA** (amb ceba) amb amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

**CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES**

**ARRÒS TRES COLORS** (pèsols, pastanaga i blat de moro) amb enciam i olives

**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

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

**ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET I TOFU** i amanida variada

**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

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

**ENTREPÀ D'HUMMUS DE CIGRONS** (amb pa de barra, enciam)

**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**CREMA DE CARBASSÓ** (carbassó, porro, patata)

**CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES** i COUS-COUS

**logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

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

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/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums @pasta i el logurt també. Es serveix els divendres **logurts d'origen de derivats vegetals**.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**

Cuina i lleure de proximitat