

HALAL

Març

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE MARÇ

FESTIU

DEL 10 AL 14 DE MARÇ

PASTA A LA CARBONARA
(s/bacó, ceba, nata, formatge)

OUS FARCITS AMB TONYINA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 17 AL 21 DE MARÇ

CREMA DE BRÒQUIL AMB PASTANAGA
(bròquil, pastanaga, porro, patata)

PIZZA CASOLANA DE TONYINA I FORMATGE amb juliana d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 24 AL 28 DE MARÇ

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

31 DE MARÇ

ARRÒS 3 COLORS
(pèsols, blat de moro, pastanaga)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE PATATA

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE MARINADA AL FORN amb patata panadera

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

MANDONDUILLES D'AU amb salsa de de tomàquet i ceba i patates fregides casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURES

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA BROU D'AU AMB PASTA ECO

BUNYOLS DE BACALLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

TASTET "PATÉ D'OLIVADA"

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

PAELLA DE VERDURES AMB SÍPIA/CALAMAR I GAMBES

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, formatge fresc, tomàquet, olives)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE LLUÇ

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

***PEIX BLANC AMB SAMFAINA AL FORN** amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro, patata)

POLLASTRE AL CURRY amb arròs tres colors (pèsols, pastanaga, blat de moro)

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CROSTONS (mongetes blanques, porro, pastanaga, carbassó)

TRUITA DE PATATA amb enciam, blat de moro i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

TRUITA DE PATATA amb enciam i blat de moro

logurt natural

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam, remolatxa i blat de moro

logurt natural

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

logurt natural ECO

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, formatge Edam, tomàquet, crostons)

FIDEUS A LA CASSOLA (daus de vedella, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

logurt natural

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/1 mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Els divendres es serveix **iogurt natural**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.

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
Cuina i lleure de proximitat

SENSE PEIX + ANACARDS
(A.G.)

Març

DEL 3 AL 7 DE
MARÇ

DEL 10 AL 14 DE
MARÇ

DEL 17 AL 21 DE
MARÇ

DEL 24 AL 28 DE
MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU

PASTA A LA CARBONARA
(bacó, ceba, nata,
formatge)

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

***PIZZA / PANINI
CASOLANA DE GALL DINDI
I FORMATGE** amb juliana
d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB PATATA**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

ARRÒS 3 COLORS
(pèsols, blat de moro,
pastanaga)

**TRUITA DE PERNIL
DOLÇ** amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE MARINADA
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

**MANDONDUILLES
MIXTES** amb salsa de de
tomàquet i ceba i
patates fregides
casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIMECRES

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**TASTET "PATÉ
D'OLIVADA"**
(*torradeta)

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

**PAELLA DE VERDURES
AMB DAUS DE PORC**

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, formatge fresc,
tomàquet, olives)

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I DAUS
DE POLLASTRE**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**LLOM AMB SAMFAINA
AL FORN** amb patata al
caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro,
patata)

POLLASTRE AL FORN
amb arròs tres colors
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES
S/CROSTONS** (mongetes
blanques, porro,
pastanaga, carbassó)

TRUITA DE PATATA
amb enciam, blat de
moro i remolatxa

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de
moro

logurt natural

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB ARRÒS**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

logurt natural

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i olives

logurt natural ECO

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, formatge
Edam, tomàquet, s/crostonns)

FIDEUS A LA CASSOLA
(costella de porc, ceba,
all, pebrot verd i
tomàquet)

logurt natural

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



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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.
Els divendres es serveix **iogurt natural**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.
Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA (s/fruits secs)**
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

AMISTAT

OVOLACTOVEGETARIÀ

Març

DEL 3 AL 7 DE MARÇ

DEL 10 AL 14 DE MARÇ

DEL 17 AL 21 DE MARÇ

DEL 24 AL 28 DE MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU

PASTA A LA CARBONARA
(s/bacó, ceba, nata, formatge)

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS AMB PASTANAGA
(pèsols, pastanaga, porro, patata)

*PIZZA / PANINI CASOLANA DE FORMATGE amb juliana d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS 3 COLORS
(pèsols, blat de moro, pastanaga)

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

MINISTRA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE PATATA

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

CIGRONS amb salsa de de tomàquet i ceba i patates fregides casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA BROU DE VERDURES AMB PASTA ECO

PÈSOLS AMB PATATA
amb enciam i olives

Fruita del temps

TASTET "PATÉ D'OLIVADA" (*torradeta)

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

PAELLA DE VERDURES AMB OU DUR

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, formatge fresc, tomàquet, olives)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS D'OU DUR

Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE CARBASSA amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

OUS DURS AMB SAMFAINA AL FORN
amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro, patata)

PÈSOLS SALTATS AMB ARRÒS, PASTANAGA I BLAT DE MOR

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CROSTONS (mongetes blanques, porro, pastanaga, carbassó)

TRUITA DE PATATA
amb enciam, blat de moro i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

TRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de moro

logurt natural

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i blat de moro

logurt natural

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES SALTADES AMB VERDURES amb enciam i olives

logurt natural ECO

AMANIDA CÈSAR
(enciam, s/pollastre, formatge Edam, tomàquet, crostons)

FIDEUS A LA CASSOLA
(daus d'ou dur, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

logurt natural

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



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivíva, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.
Els divendres es serveix iogurt natural. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.
Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

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

Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE GLUTEN +
LLENTIES (E.C.)

Març

DEL 3 AL 7 DE
MARÇ

DEL 10 AL 14 DE
MARÇ

DEL 17 AL 21 DE
MARÇ

DEL 24 AL 28 DE
MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU

**PASTA (S/GLUTEN) A LA
CARBONARA (*bacó,
ceba, nata, formatge)**

**OUS FARCITS AMB
TONYINA (*maionesa) /
TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam i pastanaga

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

***PIZZA (S/GLUTEN) /
*PANINI CASOLANA DE
TONYINA I FORMATGE**
amb juliana d'enciam i
pastanaga

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

ARRÒS 3 COLORS
(pèsols, blat de moro,
pastanaga)

**TRUITA DE *PERNIL
DOLÇ** amb enciam i olives

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE MARINADA
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps

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

***MANDONDUILLES
MIXTES / LLOM AL
FORN** amb salsa de de
tomàquet i ceba i
patates fregides
casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIMECRES

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

**CROQUETES
S/GLUTEN** amb enciam
i olives

Fruita del temps

**TASTET "PATÉ
D'OLIVADA"
(*torradeta)**

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

**PAELLA DE VERDURES
AMB SÍPIA/CALAMAR I
GAMBES**

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, formatge fresc,
tomàquet, olives)

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I DAUS
DE LLUÇ**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC AMB
SAMFAINA AL FORN**
amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro,
patata)

POLLASTRE AL FORN
amb arròs tres colors
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES S/CROSTONS**
(mongetes blanques, porro,
pastanaga, carbassó)

TRUITA DE PATATA
amb enciam, blat de
moro i remolatxa

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb
encima i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de
moro

logurt natural

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
ARRÒS**

CROQUETES S/GLUTEN
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

logurt natural

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
i olives

logurt natural ECO

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, formatge
Edam, tomàquet, s/crostons)

**FIDEUS (S/GLUTEN)
A LA CASSOLA**
(costella de porc, ceba,
all, pebrot verd i
tomàquet)

logurt natural

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

**GLUTEN,
LLENTIES NI
DERIVATS**

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls,
bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xiriviva, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1
vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el logurt també.

Els divendres es serveix **logurt natural**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. 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](https://www.facebook.com/tenomenjadors)

[@Teno_menjadors](https://www.instagram.com/tenomenjadors)

[@tenomenjadors](https://www.tiktok.com/@tenomenjadors)



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Març

DEL 3 AL 7 DE
MARÇ

DEL 10 AL 14 DE
MARÇ

DEL 17 AL 21 DE
MARÇ

DEL 24 AL 28 DE
MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU

**PASTA (S/GLUTEN) A LA
NAPOLITANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

**OUS FARCITS AMB
TONYINA (*maionesa) /
TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

***PIZZA (s/gluten, s/làctics) /
*PANINI CASOLANA DE
TONYINA I S/FORMATGE**
amb juliana d'enciam i
pastanaga

Fruita del temps

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS 3 COLORS
(pèsols, blat de moro,
pastanaga)

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE MARINADA
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps

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

***MANDONDUILLES
MIXTES / LLOM AL
FORN** amb salsa de de
tomàquet i ceba i
patates fregides
casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIMECRES

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb
enciam i olives

Fruita del temps

**TASTET "PATÉ
D'OLIVADA"
(*torradeta)**

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

**PAELLA DE VERDURES
AMB SÍPIA/CALAMAR I
GAMBES**

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, s/formatge
fresc, tomàquet, olives)

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I DAUS
DE LLUÇ**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÒS AMB SALSAS DE
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC AMB
SAMFAINA AL FORN**
amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro,
patata)

POLLASTRE AL FORN
amb arròs tres colors
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES S/CROSTONS**
(mongetes blanques, porro,
pastanaga, carbassó)

TRUITA DE PATATA
amb enciam, blat de
moro i remolatxa

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSAS DE
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de
moro

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
ARRÒS**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
i olives

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre,
tomàquet)

**FIDEUS (S/GLUTEN)
A LA CASSOLA**
(costella de porc, ceba,
all, pebrot verd i
tomàquet)

**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: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endives, 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 **logurts d'origen de derivats vegetals (NO FRUITS SECS)**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA SENSE GLUTEN (s/fruits secs, s/làctics)**

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

**Cuina i lleure
de proximitat**

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

Març

DEL 3 AL 7 DE
MARÇ

DEL 10 AL 14 DE
MARÇ

DEL 17 AL 21 DE
MARÇ

DEL 24 AL 28 DE
MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU

PASTA A LA
NAPOLITANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS AMB
PASTANAGA (pèsols,
pastanaga, porro, patata)

*PIZZA (s/FS, s/làctics) /
*PANINI CASOLANA
POLLASTRE I S/FORMATGE
amb juliana d'enciam i
pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB PATATA

TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

ARRÓS 3 COLORS
(pèsols, blat de moro,
pastanaga)

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE MARINADA
AL FORN amb patata
panadera

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA

*MANDONDUILLES
MIXTES / LLOM AL
FORN amb salsa de de
tomàquet i ceba i
patates fregides
casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)

GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURES

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA BROU D'AU
AMB PASTA ECO

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps

TASTET "PATÉ
D'OLIVADA"
(*torradeta)

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

PAELLA DE VERDURES
AMB DAUS DE PORC

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, s/formatge
fresc, tomàquet, olives)

ARRÓS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I DAUS
DE POLLASTRE

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB SALS DE
TOMÀQUET

LLOM AMB SAMFAINA
AL FORN amb patata al
caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro,
patata)

POLLASTRE AL FORN
amb arròs tres colors
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES
BLANQUES
S/CROSTONS (mongetes
blanques, porro,
pastanaga, carbassó)

TRUITA DE PATATA
amb enciam, blat de
moro i remolatxa

Fruita del temps

ARRÓS AMB SALS DE
TOMÀQUET

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

TRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de
moro

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB ARRÓS

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i olives

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre,
tomàquet)

FIDEUS A LA CASSOLA
(costella de porc, ceba,
all, pebrot verd i
tomàquet)

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: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 **iogurts d'origen de derivats vegetals (NO FRUITS SECS)**.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir. Es serveix **PA (s/fruits secs, s'àctics)**

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Març

DEL 3 AL 7 DE
MARÇ

DEL 10 AL 14 DE
MARÇ

DEL 17 AL 21 DE
MARÇ

DEL 24 AL 28 DE
MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU

PASTA A LA CARBONARA
(bacó, ceba, nata,
formatge)

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

***PIZZA / PANINI
CASOLANA DE GALL DINDI
I FORMATGE** amb juliana
d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB PATATA**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

ARRÒS 3 COLORS
(pèsols, blat de moro,
pastanaga)

**TRUITA DE PERNIL
DOLÇ** amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE MARINADA
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

**MANDONDUILLES
MIXTES** amb salsa de de
tomàquet i ceba i
patates fregides
casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIMECRES

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**TASTET "PATÉ
D'OLIVADA"**
(*torradeta)

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

**PAELLA DE VERDURES
AMB DAUS DE PORC**

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, formatge fresc,
tomàquet, olives)

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I DAUS
DE POLLASTRE**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**LLOM AMB SAMFAINA
AL FORN** amb patata al
caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro,
patata)

POLLASTRE AL FORN
amb arròs tres colors
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
CROSTONS** (mongetes
blanques, porro,
pastanaga, carbassó)

TRUITA DE PATATA
amb enciam, blat de
moro i remolatxa

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de
moro

logurt natural

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

logurt natural

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i olives

logurt natural **ECO**

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, formatge
Edam, tomàquet, **s/crostons**)

FIDEUS A LA CASSOLA
(costella de porc, ceba,
all, pebrot verd i
tomàquet)

logurt natural

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



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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.
Els divendres es serveix **iogurt natural**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.
Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.
Les carns i el pollastre que oferim són de granxes de proximitat..



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE FRUITS SECS (L.G.)

Març

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE MARÇ

FESTIU

DEL 10 AL 14 DE MARÇ

PASTA A LA CARBONARA
(bacó, ceba, nata, formatge)

OUS FARCITS AMB TONYINA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 17 AL 21 DE MARÇ

CREMA DE BRÒQUIL AMB PASTANAGA
(bròquil, pastanaga, porro, patata)

***PIZZA (s/FS) / PANINI CASOLANA DE GALL DINDI I FORMATGE** amb juliana d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 24 AL 28 DE MARÇ

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

31 DE MARÇ

ARRÓS 3 COLORS
(pèsols, blat de moro, pastanaga)

TRUITA DE PERNIL DOLÇ amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE PATATA

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE MARINADA AL FORN amb patata panadera

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

MANDONDUILLES MIXTES amb salsa de de tomàquet i ceba i patates fregides casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURES

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA BROU D'AU AMB PASTA ECO

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

TASTET "PATÉ D'OLIVADA"
(*torradeta)

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

PAELLA DE VERDURES AMB SIPIA/CALAMAR I GAMBES

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, formatge fresc, tomàquet, olives)

ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE LLUÇ

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET

***PEIX BLANC SAMFAINA AL FORN** amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro, patata)

POLLASTRE AL FORN amb arròs tres colors (pèsols, pastanaga, blat de moro)

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES BLANQUES S/CROSTONS (mongetes blanques, porro, pastanaga, carbassó)

TRUITA DE PATATA amb enciam, blat de moro i remolatxa

Fruita del temps

ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

TRUITA DE PATATA amb enciam i blat de moro

logurt natural

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÓS

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam, remolatxa i blat de moro

logurt natural

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

logurt natural ECO

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, formatge Edam, tomàquet, s/crostants)

FIDEUS A LA CASSOLA
(costella de porc, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

logurt natural

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



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Els divendres es serveix **iogurt natural**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.. Es serveix **PA (s/fruits secs)**.

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

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

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

Març

DEL 3 AL 7 DE
MARÇ

DEL 10 AL 14 DE
MARÇ

DEL 17 AL 21 DE
MARÇ

DEL 24 AL 28 DE
MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU

**PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

LLOM AL FORN amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

***PIZZA (s/ou, s/làctics) /
*PANINI CASOLANA DE
TONYINA I S/FORMATGE**
amb juliana d'enciam i
pastanaga

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB PATATA**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

ARRÒS 3 COLORS
(pèsols, blat de moro,
pastanaga)

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

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE MARINADA
AL FORN** amb patata
panadera

Fruita del temps

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

***MANDONDUILLES
MIXTES / LLOM AL
FORN** amb salsa de de
tomàquet i ceba i
patates fregides
casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, patata)

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIMECRES

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam i
olives

Fruita del temps

**TASTET "PATÉ
D'OLIVADA"
(*torradeta)**

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

**PAELLA DE VERDURES
AMB SÍPIA/CALAMAR I
GAMBES**

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, s/formatge
fresc, tomàquet, olives)

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I DAUS
DE LLUÇ**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**ARRÒS AMB SALSAS DE
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC AMB
SAMFAINA AL FORN**
amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro,
patata)

POLLASTRE AL FORN
amb arròs tres colors
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES S/CROSTONS**
(mongetes blanques, porro,
pastanaga, carbassó)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam, blat de
moro i remolatxa

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSAS DE
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

LLOM A LA PLANXA
amb enciam i blat de
moro

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam i
olives

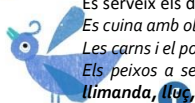
**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre,
tomàquet)

**FIDEUS (S/OU)
A LA CASSOLA**
(costella de porc, ceba,
all, pebrot verd i
tomàquet)

**Iogurt 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: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 **iogurts d'origen de derivats vegetals**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA (s/ou, s/làctics)**

Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut,**

llimanda, lluç, notón, sardina

@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Març

DEL 3 AL 7 DE
MARÇ

DEL 10 AL 14 DE
MARÇ

DEL 17 AL 21 DE
MARÇ

DEL 24 AL 28 DE
MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU

PASTA A LA NAPOLITANA (sofregit de tomàquet, ceba)

OUS FARCITS AMB TONYINA (*maionesa) / TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL AMB PASTANAGA (bròquil, pastanaga, porro, patata)

***PIZZA (s/làctics) / *PANINI CASOLANA DE TONYINA I S/FORMATGE** amb juliana d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS 3 COLORS (pèsols, blat de moro, pastanaga)

TRUITA DE *PERNIL DOLÇ amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE PATATA

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE MARINADA AL FORN amb patata panadera

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

***MANDONDUILLES MIXTES / LLOM AL FORN** amb salsa de de tomàquet i ceba i patates fregides casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA (carbassa, porro, patata)

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURES

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA BROU D'AU AMB PASTA ECO

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

TASTET "PATÉ D'OLIVADA" (*torradeta)

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

PAELLA DE VERDURES AMB SÍPIA/CALAMAR I GAMBES

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (cogombre, s/formatge fresc, tomàquet, olives)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE LLUÇ

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

***PEIX BLANC SAMFAINA AL FORN** amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, api, nap, porro, patata)

POLLASTRE AL FORN amb arròs tres colors (pèsols, pastanaga, blat de moro)

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES BLANQUES S/CROSTONS (mongetes blanques, porro, pastanaga, carbassó)

TRUITA DE PATATA amb enciam, blat de moro i remolatxa

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

TRUITA DE PATATA amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam, remolatxa i blat de moro

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA CÈSAR (enciam, pollastre, tomàquet)

FIDEUS A LA CASSOLA (costella de porc, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

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: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 **iogurts d'origen de derivats vegetals**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA (s/làctics)**

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

DEL 3 AL 7 DE MARÇ

DEL 10 AL 14 DE MARÇ

DEL 17 AL 21 DE MARÇ

DEL 24 AL 28 DE MARÇ

31 DE MARÇ

DILLUNS

FESTIU

CREMA DE LLENTIES I VERDURES

PASTA (S/OU) A LA NAPOLITANA (sofregit de tomàquet, ceba) amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS AMB PASTANAGA

(pèsols, pastanaga, porro, patata)

***PIZZA / PANINI CASOLANA DE XAMPINYONS**
S/FORMATGE amb juliana d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

MINESTRA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS I VERDURES

ARRÒS 3 COLORS (pèsols, blat de moro, pastanaga) amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU

MINESTRA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE PATATA

Fruita del temps

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

CIGRONS amb salsa de de tomàquet i ceba i patates fregides casolanes

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA (carbassa, porro, patata)

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA BROU DE VERDURES AMB PASTA (S/OU)

PÈSOLS AMB PATATA amb enciam i olives

Fruita del temps

TASTET "PATÉ D'OLIVADA" (*torradeta)

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

PAELLA DE VERDURES AMB TOFU

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (cogombre, s/formatge fresc, tomàquet, olives)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I TOFU

Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB DAUS DE CARBASSA amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA AL FORN amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, api, nap, porro, patata)

PÈSOLS SALTATS AMB ARRÒS, PASTANAGA I BLAT DE MOR

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES BLANQUES
S/CROSTONS (mongetes blanques, porro, pastanaga, carbassó)

AMANIDA VARIADA (Enciam, blat de moro i remolatxa)

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS AMB VERDURES

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL amb enciam, remolatxa i blat de moro

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES SALTADES AMB VERDURES amb enciam i olives

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA CÈSAR (enciam, tomàquet)

FIDEUS A LA CASSOLA (TOFU, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

logurt 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: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xiriviva, 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**.

S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure de proximitat