

AMISTAT

Abril

DEL 1 AL 4
D'ABRIL

DEL 7 AL 11
D'ABRIL

DEL 14 AL 18
D'ABRIL

DEL 21 AL 25
D'ABRIL

DEL 28 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS

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

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

SETMANA

SANTA

LLENTIES GUISADES
AMB DAUS DE PATATA

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

CIGRONS A LA RIOJANA (verdures i xoriço)

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

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES
amb enciam i olives

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA amb enciam i olives

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

TRUITA DE PATATES
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONS
(carbassó, porro, nap, patata)

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

***PEIX BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET AL FORN**

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

MENÚ LITERARI DE SANT JORDI
SOPA DE BROU D'AU
AMB LLETRES

PERNILETS DE DRAC
amb suc de pètals de rosa

ROSES FRESQUES (iogurt amb maduixes)

FESTIU

DIJOUS

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

GALL DINDI AMB SALSA XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(enciam, tomàquet, olives i tonyina)

COUS COUS AMB VERDURES I DAUS DE GALL DINDI

Fruita del temps

SETMANA

SANTA

BRÒQUIL AMB PATATA
AMB BEIXAMEL I GRATINADA

CALAMARS A LA ROMANA amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIVENDRES

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

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB SÍPIA/CALAMAR I GAMBES

logurt natural

CIGRONS SALTATS AMB DAUS DE PATATA, ALLET I PEBRE

VEDELLA ESTOFADA
AMB VERDURES

logurt natural ECO

SETMANA

SANTA

EMPEDRAT DE CIGRONS
(tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)

WOK DE PORC AMB VERDURES i cous cous

Fruita del temps

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, carbassó, mongeta tendra, ceba, api, all, cogombre, porro, bledes, col, espinacs, carxofes, coliflor, bròquil, endívies, xirivia, espàrrecs, 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.

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

**Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.