

Maig

DEL 1 AL 2 DE
MAIG

DEL 5 AL 9 DE
MAIG

DEL 12 AL 16 DE
MAIG

DEL 19 AL 23 DE
MAIG

DEL 26 AL 30 DE
MAIG

DILLUNS



LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

CROQUETES
D'ESPINACS amb
tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES DE
TEMPORADA (pastanaga,
carbassó, porro, patata)

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES *PEIX
BLANC

Fruita del temps

ARRÒS MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(enciam, tomàquet,
olives i cogombre)

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB SIPIA/CALAMAR I
GAMBES

Fruita del temps

DIMARTS



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

POLLASTRE ROSTIT
amb patata panadera

Fruita del temps

PASTA A LA CARBONARA
(nata, ceba, bacó)

GALL DINDI A LA
LLIMONA AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

HAMBURGUEUSA
VEGETAL AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS
(pastanaga, carbassó, porro)

SALSITXES DE PORC
AL FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMECRES



ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

***PEIX BLANC A LA**
DONOSTIARRA amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

MENÚ
ALEMANY

KARTOFFELSUPPE (Patata,
pastanaga, porro, api, ceba,
crema de llet)

FRANKFURT AMB XIPS

STRUDEL DE POMA (poma
al forn amb xocolata)

AMANIDA DE PASTA
(tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURETES
(Pebrot verd i Vermell, ceba,
pastanaga, tomàquet)

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

FRICANDÓ DE GALL
DINDI amb cous cous

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES I
PATATA

GALL DINDI AL FORN
Amb ceba confitada

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA

OUS DURS AMB
BEIXAMEL CASOLANS
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES I
CARBASSÓ AMB
CROSTONS

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE
MARINADA AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

PASTA A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

OUS FARCITS AMB
TONYINA CASOLANS
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

PASTA AL PESTO (amb
alfàbrega i oli)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

logurt natural

AMANIDA CAMPEROLA
(patata, ceba, tomàquet,
olives, ou dur, tonyina)

POLLASTRE GUISAT AMB
SAMFAINA amb cous cous

Fruita del temps

AMANIDA RUSA (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
pèsols, olives, ou dur,
tonyina, maionesa)

***PEIX BLANC**
ARREBOSSAT CASOLA
amb enciam i pastanaga

logurt natural **ECO**

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i cogombre

logurt natural

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet,
mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, 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.
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

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruïta

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

Fruïta

**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.