

AMISTAT

HALAL

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

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

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 SÍPIA/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, **s/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 D'AU 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)

SALSITXA DE POLLASTRE
AMB PANET 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 ESTOFADES
AMB VERDURES

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

iogurt 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 CASOLÀ
amb enciam i pastanaga

iogurt natural **ECO**

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i cogombre

iogurt 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, xirvià, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
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

AMISTAT

SENSE PEIX + ANACARDS (A.G.)

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

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

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA A LA
FRANCESA amb
tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

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

ARRÓS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I DAUS
DE POLLASTRE

Fruita del temps

ARRÓS MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(enciam, tomàquet,
olives i cogombre)

ARRÓS A LA CASSOLA
AMB DAUS DE
POLLASTRE

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

POLLASTRE 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

ARRÓS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

OUS DURS AL FORN MB
SALSA DE TOMÀQUET
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

FRANKFURT (*PANET
S/FS, S/ANACARDS) AMB
XIPS

STRUDEL DE POMA (poma
al forn amb xocolata)

AMANIDA DE PASTA
(tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURES
(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
S/CROSTONS

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE
MARINADA AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

PASTA A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

TRUITA A LA
FRANCESA 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, **s/tonyina**)

POLLASTRE GUISAT AMB
SAMFAINA amb cous cous

Fruita del temps

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

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

OVOLACTOVEGETARIÀ

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

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

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 I **DAUS**
DE TOFU

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 **DAUS DE TOFU**

Fruita del temps

DIMARTS

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

PÈSOLS SALTATS amb
patata panadera

Fruita del temps

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

TRUITA A LA FRANCESA
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)

OUS DURS AL FORN
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

OUS DURS AL FORN MB
SALSA DE TOMÀQUET
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

FRANKFURT DE TOFU
AMB XIPS

STRUDEL DE POMA (poma
al forn amb xocolata)

AMANIDA DE PASTA
(tomàquet, olives, enciam)

CIGRONS GUIATS
AMB VERDURETES
(Pebrot verd i Vermell, ceba,
pastanaga, tomàquet)

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

MONGETES
BLANQUES SALTADES
AMB VERDURES I amb
COUS COUS

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES I
PATATA

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

OUS DURS AMB
BEIXAMEL CASOLANS
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES I
CARBASSÓ
S/CROSTONS

REMENAT D'OU amb
enciam i olives

Fruita del temps

PASTA A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

TRUITA A LA
FRANCESA 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, **s/tonyina**)

CIGRONS GUIATS AMB
SAMFAINA amb **cous cous**

Fruita del temps

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

TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
i pastanaga

logurt natural **ECO**

AMANIDA D'ENCIAM I
COGOMBRE

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

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, xirivía, 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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

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

Maig

**DEL 1 AL 2 DE
MAIG**

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

**GLUTEN,
LLENTIES NI
DERIVATS**

**DEL 5 AL 9 DE
MAIG**

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

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

Fruita del temps

**DEL 12 AL 16 DE
MAIG**

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

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES *PEIX
BLANC**

Fruita del temps

**DEL 19 AL 23 DE
MAIG**

ARRÒS MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**DEL 26 AL 30 DE
MAIG**

AMANIDA VARIADA
(enciam, tomàquet,
olives i cogombre)

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB SÍPIA/CALAMAR I
GAMBES**

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

POLLASTRE ROSTIT
amb patata panadera

Fruita del temps

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

**GALL DINDI A LA
LLIMONA AL FORN** amb
enciam i olives

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS
(pastanaga, carbassó, porro)

***SALSITXES DE PORC /
LLOM AL FORN** amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

***PEIX BLANC AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

**FRANKFURT (PANET
S/GLUTEN) AMB XIPS**

STRUDEL DE POMA (poma
al forn amb xocolata)

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN)** (tomàquet,
olives, enciam)

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

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

GALL DINDI AL FORN
amb arròs

Fruita del temps

FESTIU

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES I
PATATA**

GALL DINDI AL FORN
Amb ceba confitada

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**OUS DURS AMB SALSA
DE TOMÀQUET**
CASOLANS amb enciam i
remolatxa

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES I
CARBASSÓ
S/CROSTONS**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE
MARINADA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

**OUS FARCITS AMB
TONYINA CASOLANS
(*MAIONESA) / TRUITA
A LA FRANCESA** amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

**PASTA (S/GLUTEN) 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 arròs

Fruita del temps

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

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

logurt natural ECO

**MONGETES
BLANQUES
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. 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
Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

Maig

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

**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

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

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA DE TOMÀQUET (s/formatge)

TRUITA A LA FRANCESA 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 SÍPIA/CALAMAR I GAMBES
Fruita del temps

DIMARTS

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

POLLASTRE ROSTIT amb patata panadera
Fruita del temps

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

GALL DINDI A LA LLIMONA AL FORN amb enciam i olives
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i blat de moro
Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS (pastanaga, carbassó, porro)

***SALSITXES DE PORC / LLOM AL FORN** amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou)
***PEIX BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET** amb enciam i cogombre
Fruita del temps

MENÚ ALEMANY
KARTOFFELSUPPE (Patata, pastanaga, porro, api, ceba, oli d'oliva)

FRANKFURT (PANET S/GLUTEN, S/LÀCTICS, S/FS) AMB XIPS
STRUDEL DE POMA (poma al forn amb *xocolata)

AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN) (tomàquet, olives, enciam)

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

MONGETA TENDRA AMB PATATA

GALL DINDI AL FORN amb arròs
Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I PATATA

GALL DINDI AL FORN Amb ceba confitada
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANS amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

CREMA DE MONGETES BLANQUES I CARBASSÓ S/CROSTONS

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE MARINADA AL FORN amb enciam i olives
Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) A LA NAPOLITANA S/FORMATGE

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

PASTA (S/GLUTEN) AL PESTO (amb alfàbrega i oli) (s/formatge)

TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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

POLLASTRE GUISAT AMB SAMFAINA amb arròs
Fruita del temps

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

***PEIX BLANC ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam i pastanaga
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i cogombre
logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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.

Es serveix els divendres **iogurts 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**

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

AMISTAT

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

Maig

**DEL 1 AL 2 DE
MAIG**

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

**PLV, VEDELLA +
PEIX + MARISC +
FRUITS SECS NI
DERIVATS**

**DEL 5 AL 9 DE
MAIG**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

**DEL 12 AL 16 DE
MAIG**

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

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

Fruita del temps

**DEL 19 AL 23 DE
MAIG**

ARRÒS MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**DEL 26 AL 30 DE
MAIG**

AMANIDA VARIADA
(enciam, tomàquet,
olives i cogombre)

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

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

POLLASTRE ROSTIT
amb patata panadera

Fruita del temps

**PASTA A LA
NAPOLITANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)
(s/formatge)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA AL FORN** amb
enciam i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS
(pastanaga, carbassó, porro)

***SALSITXES DE PORC /
LLOM AL FORN** amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

**OUS DURS AL FORN MB
SALSA DE TOMÀQUET**
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

MENÚ ALEMANY
KARTOFFELSUPPE (Patata,
pastanaga, porro, api, ceba, oli
d'oliva)

**FRANKFURT (*PANET
S/FS, S/LÀCTICS) AMB
XIPS**

STRUDEL DE POMA (poma
al forn amb *xocolata)

AMANIDA DE PASTA
(tomàquet, olives, enciam)

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

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**FRICANDÓ DE GALL
DINDI** amb cous cous

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES I
PATATA**

GALL DINDI AL FORN
Amb ceba confitada

Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA
(*xoriço)

**OUS DURS AMB SALSA
DE TOMÀQUET**
CASOLANS amb enciam i
remolatxa

Fruita del temps

**CREMA DE LLENTIES I
CARBASSÓ
S/CROSTONS**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE
MARINADA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**PASTA A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

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

Fruita del temps

PASTA AL PESTO (amb
alfàbrega i oli)
(s/formatge)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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

**POLLASTRE GUISAT AMB
SAMFAINA** amb cous cous

Fruita del temps

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

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb enciam i
pastanaga

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i cogombre

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

FESTIU

FESTIU

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdura 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.
Es serveix els divendres **iogurts d'origen de derivats vegetals (NO FRUITS SECS)**.
Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA (s/fruits secs, s/làctics)**.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

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

Maig

**DEL 1 AL 2 DE
MAIG**

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

**PEIX + MARISC +
CRUSTACIS NI
DERIVATS**

**DEL 5 AL 9 DE
MAIG**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

**DEL 12 AL 16 DE
MAIG**

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

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

Fruita del temps

**DEL 19 AL 23 DE
MAIG**

ARRÓS MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**DEL 26 AL 30 DE
MAIG**

AMANIDA VARIADA
(enciam, tomàquet,
olives i cogombre)

**ARRÓS A LA CASSOLA
AMB DAUS DE
POLLASTRE**

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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**

**HAMBURGEUSA
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

ARRÓS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, ou)

**OUS DURS AL FORN MB
SALSA DE TOMÀQUET**
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

**FRANKFURT (*PANET)
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

**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
S/CROSTONS**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE
MARINADA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**PASTA A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

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

Fruita del temps

FESTIU

FESTIU

PASTA AL PESTO (amb
alfàbrega i oli)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

iogurt natural

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

**POLLASTRE GUISAT AMB
SAMFAINA** amb cous cous

Fruita del temps

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

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb enciam i
pastanaga

iogurt natural ECO

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i cogombre

iogurt natural

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdura 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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

SENSE FRUITS SECS (L.G.)

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

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

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

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

ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES *PEIX BLANC

Fruita del temps

ARRÓS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE PATATES amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, olives i cogombre)

ARRÓS A LA CASSOLA AMB SÍPIA/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

POLLASTRE 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

ARRÓS 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 (*PANET S/F/S, S/ANACARDS) AMB XIPS

STRUDEL DE POMA (poma al forn amb xocolata)

AMANIDA DE PASTA (tomàquet, olives, enciam)

GALL DINDI GUISAT AMB VERDURES (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 S/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 CASOLÀ** 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, verdura i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espínacs, carxofes, xirivía, 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

AMISTAT

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

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

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui:
PROTEÏNA DE LLET DE VACA, OU NI DERIVATS

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

***PEIX BLANC AL FORN**
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)

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

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(enciam, tomàquet, olives i cogombre)

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB SÍPIA/CALAMAR I
GAMBES**

Fruita del temps

DIMARTS

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

POLLASTRE ROSTIT
amb patata panadera

Fruita del temps

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

**GALL DINDI A LA
LLIMONA AL FORN** amb enciam i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS
(pastanaga, carbassó, porro)

***SALSITXES DE PORC /
LLOM AL FORN** amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS 3 DELÍCIES
(pèsols, pastanaga, s/ou)

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

Fruita del temps

MENÚ ALEMANY

KARTOFFELSUPPE
(Patata, pastanaga, porro, api, ceba, oli d'oliva)

**FRANKFURT (PANET
S/OU, S/LÀCTICS) AMB
XIPS**

STRUDEL DE POMA (poma al forn amb *xocolata)

**AMANIDA DE PASTA
(S/OU)** (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 (S/OU)** amb cous cous (s/ou) / arròs

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES I
PATATA**

GALL DINDI AL FORN
Amb ceba confitada

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

**CREMA DE LLENTIES I
CARBASSÓ
S/CROSTONS**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE
MARINADA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

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

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

**PASTA (S/OU) AL
PESTO** (amb alfàbrega i oli) (s/formatge)

LLOM AL FORN amb enciam i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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

**POLLASTRE GUISAT AMB
SAMFAINA** amb cous cous (s/ou) / arròs

Fruita del temps

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

***PEIX BLANC
ARREBOSSAT CASOLA
(S/OU)** amb enciam i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i cogombre

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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.

Es serveix els divendres **iogurts 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.

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

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**

AMISTAT

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

Maig

**DEL 1 AL 2 DE
MAIG**

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

**DEL 5 AL 9 DE
MAIG**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

**DEL 12 AL 16 DE
MAIG**

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

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES *PEIX
BLANC**

Fruita del temps

**DEL 19 AL 23 DE
MAIG**

ARRÒS MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**DEL 26 AL 30 DE
MAIG**

AMANIDA VARIADA
(enciam, tomàquet,
olives i cogombre)

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB SÍPIA/CALAMAR I
GAMBES**

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

POLLASTRE ROSTIT
amb patata panadera

Fruita del temps

**PASTA A LA
NAPOLITANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)
(s/formatge)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA AL FORN** amb
enciam i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS
(pastanaga, carbassó, porro)

***SALSITXES DE PORC /
LLOM AL FORN** amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

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, oli d'oliva)

**FRANKFURT (PANET
S/LÀCTICS) 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

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES I
PATATA**

GALL DINDI AL FORN
Amb ceba confitada

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**OUS DURS AMB SALS
DE TOMÀQUET
CASOLANS** amb enciam i
remolatxa

Fruita del temps

**CREMA DE LLENTIES I
CARBASSÓ
S/CROSTONS**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE
MARINADA AL FORN**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**PASTA A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

**OUS FARCITS AMB
TONYINA CASOLANS
(*maionesa) / TRUITA A
LA FRANCESA** amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

PASTA AL PESTO (amb
alfàbrega i oli)
(s/formatge)

TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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 CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i cogombre

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

FESTIU

FESTIU

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdura 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.
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, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

VEGÀ

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

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

AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE TOFU

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols) amb guarnició d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, olives i cogombre)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB DAUS DE TOFU

Fruita del temps

DIMARTS

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

PÈSOLS SALTATS amb patata panadera

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS

PASTA (S/OU) A LA NAPOLITANA (sofregit de tomàquet, ceba) (s/formatge) amb guarnició d'enciam i olives

Fruita del temps

AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS (pastanaga, carbassó, porro)

PASTA (S/OU) amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, s/ou)

MONGETES BLANQUES AMB SALSA DE TOMÀQUET amb guarnició d'enciam i cogombre

Fruita del temps

MENÚ ALEMANY KARTOFFELSUPPE (Patata, pastanaga, porro, api, ceba, oli d'oliva)

FRANKFURT DE TOFU AMB XIPS

STRUDEL DE POMA (poma al forn amb *xocolata)

AMANIDA DE PASTA (tomàquet, olives, enciam)

CIGRONS GUIATS AMB VERDURETES (Pebrot verd i Vermell, ceba, pastanaga, tomàquet)

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

MONGETES BLANQUES SALTADES AMB VERDURES I amb COUS COUS

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I PATATA

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES I CARBASSÓ S/CROSTONS

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS

PASTA (S/OU) A LA NAPOLITANA S/FORMATGE amb guarnició d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

SALTAT DE LLEGUMS A L'ALLET

PASTA (S/OU) AL PESTO (amb alfàbrega i oli) (S/formatge) amb guarnició d'enciam i pastanaga

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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

CIGRONS GUIATS AMB SAMFAINA amb cous cous

Fruita del temps

PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I TOMÀQUET

AMANIDA RUSA (patata, mongeta tendra, pastanaga, pèsols, olives)

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdura 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. 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