

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBREDEL 6 AL 10
D'OCTUBREDEL 13 AL 17
D'OCTUBREDEL 20 AL 24
D'OCTUBREDEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL****CALAMARS A LA
ROMANA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA****TRUITA DE PATATA**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)**ARRÒS A LA CUBANA**
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

ARRÒS AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)**PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, pastanaga,
porro, patata)**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
COUS-COUS**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA****LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES I
ARRÒS**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDES****TRUITA DE PATATA** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA VARIADA:
enciam, pastanaga, daus de
poma i blat de moro**FIDEUS A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
GALL DINDI**

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET****OUS DURS AMB
BEIXAMEL** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

**TRINXAT DE LA
CERDANYA** (col i patata)**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i cous cous**

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA*****PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA**

Fruita del temps

DIJOUS

**CIGRONS A LA
RIOJANA****TRUITA DE PATATA**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES****DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb patates xips

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, tonyina,
tomàquet, olives)**ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)
AMB DAUS DE LLUÇ

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES*****PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

LA CASTANYADA
**CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS****BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb xips de
moniato casolans

POSTRE ESPECIAL

DIVENDRES

ARRÒS TRES COLORES
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)**CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam
i cogombre

logurt natural ECO

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES****HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb tomàquet
amanit i olives

logurt natural

LLENTIES ECO
**ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA****CROQUETES DE
POLLASTRE** cogombre i
olives

logurt natural

**PASTA AMB SALS DE
CREMOSA DE
CARBASSA****POLLASTRE ROSTIT** amb
enciam i olives

logurt natural

FESTIU

Les fruites són de temporada i proximitat: Préssec, nectarines, poma, meló, mandarina, taronja, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espinacs, col, coliflor, bròquil, 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

TenoCuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida.
Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carx

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de Formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb Llentilles, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lentilles amb ceba, pastanaga amb amanida de Formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.