

HALAL

AMISTAT

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

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 tomàquet i olives

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 FARCITS AMB TONYINA 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 ESTOFATS AMB VERDURES

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

SALSITXES D'AU AL FORN amb xips de moniato casolans

FANTASMES (Plàtan amb xocolata)

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 D'AU AL FORN amb tomàquet amanit i olives

logurt natural

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ amb tomàquet i cogombre

logurt natural

PASTA AMB SALS 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

Teno

Cuina i lleure de proximitat

SENSE PEIX + ANACARDS
(A.G.)

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

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

LLENTIES ESTOFADES
AMB **ARRÒS**

BARRETES DE VERDURES AL FORN
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 POLLASTRE 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
tomàquet i olives

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 SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA
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

**MONGETES BLANQUES
SALTADES 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, **formatge**, tomàquet, olives)

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
AMB DAUS POLLASTRE

Fruita del temps

**AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA,
TOMÀQUET I DAUS DE
FORMATGE**

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de moniato casolans

FANTASMES (Plàtan amb xocolata)

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

BARRETES DE VERDURES AL FORN
amb tomàquet i cogombre

logurt natural

PASTA AMB SALSA
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. Es serveix **PA (s/fruites secs, anacards)**. Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

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

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

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

BARRETES DE VERDURES AL FORN
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES 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

AMANIDA DE LLENTIES, ENCIAM I PASTANAGA

ARRÒS AL FUNGHI
(ceba, all, bolets, tomàquet)

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 tomàquet i olives

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA VARIADA:
enciam, pastanaga, daus de poma i blat de moro

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE TOFU

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata)

MONGETES BLANQUES SALTADES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB XAMPINYONS i COUS COUS

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

MONGETES BLANQUES SALTADES AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIJOUS

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

MINESTRA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, formatge, tomàquet, olives)

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
AMB DAUS DE TOFU

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET I DAUS DE FORMATGE

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

TRUITA A LA FRANCESA
amb xips de moniato casolans

FANTASMES (Plàtan amb xocolata)

DIVENDRES

ARRÒS TRES COLORES
(pèsols, pastanaga, blat de moro)

REMENAT D'OU amb enciam i cogombre

logurt natural ECO

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

REMENAT D'OU amb tomàquet amanit i olives

logurt natural

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

BARRETES DE VERDURES AL FORN
amb tomàquet i cogombre

logurt natural

PASTA AMB SALS CREMOSA DE CARBASSA

TRUITA A LA FRANCESA
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 ambé. 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

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

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui:
GLUTEN, LLENTIES NI DERIVATS

PÈSOLS AMB PATATA
***PEIX ENFARINAT CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/GLUTEN)
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 (S/GLUTEN) amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap, patata)
PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, pastanaga, porro, patata)
CIGRONS SALTATS AMB VERDURETES i arròs
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I ARRÒS
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES
TRUITA DE PATATA amb tomàquet i olives
Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA VARIADA:
enciam, pastanaga, daus de poma i blat de moro
FIDEUS (S/GLUTEN) A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE GALL DINDI
Fruita del temps

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET
OUS DURS FARCITS AMB TONYINA (*maionesa)
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
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/GLUTEN)
***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 (S/GLUTEN)** amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb xips de moniato casolans
FANTASMES (Plàtan amb xocolata)

DIVENDRES

ARRÒS TRES COLORS
(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

MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb tomàquet i cogombre
logurt natural

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALS 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/1 mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són 100% dels llegums (**NO LLENTIES**) 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

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

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

PÈSOLS AMB PATATA
***PEIX ENFARINAT CASOLÀ (S/GLUTEN)**

amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

TRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, S/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 (S/GLUTEN) amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

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

PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I S/FORMATGE

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, pastanaga, porro, patata)

CIGRONS SALTATS AMB VERDURETES i arròs

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I ARRÒS

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES

TRUITA DE PATATA amb tomàquet i olives

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA VARIADA:
enciam, pastanaga, daus de poma i blat de moro

FIDEUS (S/GLUTEN) A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE GALL DINDI

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

OUS DURS FARCITS AMB TONYINA (s/maionesa)
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

Fruita del temps

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

***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 (S/GLUTEN)** amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS

BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb xips de moniato casolans

FANTASMES (Plàtan amb xocolata)

DIVENDRES

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

CUIXETES DE POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i cogombre

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb tomàquet amanit i olives

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, tonyina, tomàquet, olives)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb tomàquet i cogombre

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALS CREMOSA DE CARBASSA (S/FORMATGE)

POLLASTRE ROSTIT amb enciam i olives

logurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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 **(NO LLENTIES)** 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

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

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui:
PLV, VEDELLA + PEIX + MARISC + FRUITS SECS NI DERIVATS

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

BARRETES DE VERDURES AL FORN
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, **S/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 POLLASTRE 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 tomàquet i olives

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 SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA
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

MONGETES BLANQUES SALTADES 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, tomàquet, olives)

ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
AMB DAUS POLLASTRE

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS

BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb xips de moniato casolans

FANTASMES (Plàtan amb xocolata)

DIVENDRES

ARRÒS TRES COLORES
(pèsols, pastanaga, blat de moro)

CUIXETES DE POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i cogombre

iogurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM AL FORN amb tomàquet amanit i olives

iogurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

AMANIDA COMPLETA
ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

BARRETES DE VERDURES AL FORN
amb tomàquet i cogombre

iogurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

PASTA AMB SALSA CREMOSA DE CARBASSA (S/FORMATGE)

POLLASTRE ROSTIT amb enciam i olives

iogurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)

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 ambé.
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 (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

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

Octubre

DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE

DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE

DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE

DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE

DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
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
tomàquet i olives

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 SALSA DE
TOMÀQUET**

TRUITA A LA FRANCESA
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**

**MONGETES BLANQUES
SALTADES 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, formatge, tomàquet, olives)

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)
AMB DAUS POLLASTRE

Fruita del temps

**AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA,
TOMÀQUET I DAUS DE
FORMATGE**

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

LA CASTANYADA
**CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS**

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb xips de moniato casolans

FANTASMES (Plàtan amb xocolata)

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**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet i cogombre

logurt natural

**PASTA AMB SALSA
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/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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat

SENSE FRUITS SECS (L.G.)

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

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

LLENTIES ESTOFADES
AMB **ARRÒS**

BARRETES DE VERDURES AL FORN
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTATRUITA 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 POLLASTRE 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 tomàquet i olives

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 FARCITS AMB TONYINA 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 **S/CROSTONS**

BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb xips de moniato casolans

FANTASMES (Plàtan amb xocolata)

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

BARRETES DE VERDURES AL FORN amb tomàquet i cogombre

logurt natural

PASTA AMB SALS **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. Es serveix **PA (s/fruits secs, anacards, sèsam)**

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 OU + PROTEÏNA DE LLET DE VACA (M.G.)

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

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

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILLBARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (S/OU)*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
S/formatge fresc)ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i
DAUS DE POLLASTRE)

Fruita del temps

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

Fruita del temps

DIMARTS

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

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(Carbassa, pastanaga,
porro, patata)CIGRONS SALTATS
AMB VERDURETES i
arròs

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATALLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES I
ARRÒS

Fruita del temps

AMANIDA DE
TOMÀQUET I OLIVESCIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDES

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA VARIADA:
enciam, pastanaga, daus de
poma i blat de moroFIDEUS (S/OU) A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I DAUS DE
GALL DINDI

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET*PEIX BLANC AL FORN
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

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (S/OU)*PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIJOUS

CIGRONS A LA
RIOJANA*PEIX BLANC AL
FORN amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURESDAUS 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
S/CROSTONSBOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de
moniato casolansFANTASMES (Plàtan amb
xocolata)

DIVENDRES

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

logurt VEGETAL

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURESHAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb tomàquet
amanit i olives

logurt VEGETAL

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATABARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb tomàquet i
cogombre

logurt VEGETAL

PASTA (S/OU) AMB
SALS CREMOSA DE
CARBASSA
(S/FORMATGE)POLLASTRE ROSTIT amb
enciam i olives

logurt VEGETAL

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/1 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, 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

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

Octubre

**DEL 1 AL 3
D'OCTUBRE**

**DEL 6 AL 10
D'OCTUBRE**

**DEL 13 AL 17
D'OCTUBRE**

**DEL 20 AL 24
D'OCTUBRE**

**DEL 27 AL 31
D'OCTUBRE**

DILLUNS

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

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
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, **S/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
S/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
tomàquet i olives

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 FARCITS AMB
TONYINA (s/maionesa)**
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
S/CROSTONS**

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb xips de moniato casolans

FANTASMES (Plàtan amb xocolata)

DIVENDRES

ARRÒS TRES COLORES
(pèsols, pastanaga, blat de moro)

**CUIXETES DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA** amb enciam i cogombre
logurt VEGETAL

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb tomàquet amanit i olives
logurt VEGETAL

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet i cogombre
logurt VEGETAL

**PASTA AMB SALS DE
CREMOSA DE
CARBASSA
(S/FORMATGE)**

POLLASTRE ROSTIT amb enciam i olives
logurt VEGETAL

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/1 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**

VEGÀ

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

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

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILLBARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTATOFU AL FORN amb
enciam i tomàquet

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
S/formatge fresc)ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i
DAUS DE TOFU)

Fruita del temps

AMANIDA DE LLENTIES,
ENCIAM I PASTANAGAARRÒS AL FUNGHI
(ceba, all, bolets,
tomàquet)

Fruita del temps

DIMARTS

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

Fruita del temps

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

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATALLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES I
ARRÒS

Fruita del temps

AMANIDA DE
TOMÀQUET I OLIVESCIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDES

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA VARIADA:
enciam, pastanaga, daus de
poma i blat de moroFIDEUS A LA
CASSOLA AMB
VERDURES I **DAUS DE
TOFU**

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUETTOFU AL FORN amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

TRINXAT DE LA
CERDANYA (col i patata)MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB
SOFREGIT DE
TOMÀQUET

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS
AMB XAMPINYONS i
COUS COUS

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTAMONGETES BLANQUES
SALTADES AMB
SAMFAINA

Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I
TOMÀQUETCIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

Fruita del temps

MINESTRA DE
VERDURESCIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

Fruita del temps

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

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA,
TOMÀQUETCREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONSTOFU AL FORN amb xips
de moniato casolansFANTASMES (Plàtan amb
xocolata)

DIVENDRES

ARRÒS TRES COLORES
(pèsols, pastanaga, blat de
moro)SEITÀ AL FORN amb
enciam i cogombre

logurt VEGETAL

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURESSEITÀ AL FORN amb
tomàquet amanit i olives

logurt VEGETAL

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATABARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb tomàquet i
cogombre

logurt VEGETAL

PASTA AMB SALS
CREMOSA DE
CARBASSA
(S/FORMATGE)SEITÀ AL FORN amb
enciam i olives

logurt VEGETAL

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.

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