



AMISTAT

Setembre



DILLUNS

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

**ARRÒS AMB Salsa
DE TOMÀQUET**

**CROQUETES DE
PERNIL** amb tomàquet
amanit

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

PASTA AL PESTO
(alfàbrega, oli d'oliva i
formatge)

***PEIX BLANC A LA
LLIMONA** amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN** amb
enciam i olives

Fruita del temps

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**PIZZA DE PERNIL I
FORMATGE CASOLANA**
amb cogombre amanit i
blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DIMARTS

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

TRUITA DE PATATES
amb enciam i olives

Fruita del temps

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB DAUS DE
PATATA**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DIMECRES

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)

**PASTA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)

***PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA** amb
patates xips

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam,
remolatxa i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**OUS DURS AMB
BEIXAMEL CASOLANS**
amb llet d'enciam i
cogombre

Fruita del temps

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

**BOTIFARRA DE PORC
AL FORN** amb mongetes
blanques

Fruita del temps

DIVENDRES

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

**PATATES GUISADES
AMB SÍPIA I GAMBES**

logurt natural ECO

**CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS**
(carbassó, coliflor, nap, porro
i patata)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i blat de
moro

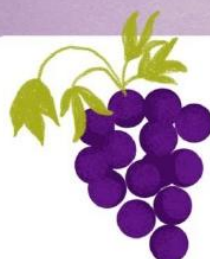
logurt natural

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, tonyina,
tomàquet, olives)

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

logurt natural

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!



Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre,
mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
A 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, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001388

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carx

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

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

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

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

Làctics, postres vegetals, fruita

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 lletilles, 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 lletilles 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.