

HALAL

AMISTAT

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

ARRÒS AMB Salsa
DE TOMÀQUET

**BUNYOLS DE
BACALLÀ** amb enciam
i olives

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 **TONYINA** I
FORMATGE CASOLANA
amb cogombre amanit i
blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

TRUITA DE PATATES
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

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

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)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb patates xips

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam,
remolatxa i pastanaga

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

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)

**SALSITXES D'AU AL
FORN** amb mongetes
blanques i all i oli de llet
casolà

Fruita del temps

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

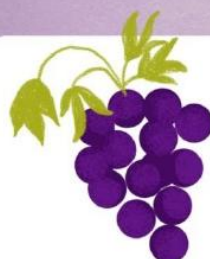
logurt natural

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, tonyina,
tomàquet, olives)

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I
DAUS DE LLUÇ

logurt natural

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



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.
Una 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



**SENSE PEIX + ANACARDS
(A.G.)**

Setembre

AMISTAT

DILLUNS

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

**ARRÒS AMB Salsa
de TOMÀQUET**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb enciam i
olives

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

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

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

LLOM AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**PANINI DE PERNIL
DOLÇ 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 tomàquet amanit

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**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT 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)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
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 i all i oli de llet
casolà

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIVENDRES

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

**PATATES GUISADES
AMB DAUS DE GALL
DINDI**

logurt natural ECO

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

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

logurt natural

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, s/tonyina,
tomàquet, olives)

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

logurt natural

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



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. 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'ameixeix 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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988



OVOLACTOVEGETARIÀ

AMISTAT

Setembre



DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

**ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET**

REMENAT D'OU amb
enciam i olives

Fruita del temps

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

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I OLIVES**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

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

TRUITA DE PATATES
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

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

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps

**AMANIDA DE
TOMÀQUET I OLIVES**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB DAUS DE
PATATA**

Fruita del temps

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

**PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE**

Fruita del temps

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

**PÈSOLS AMB SALSA DE
TOMÀQUET** amb
patates xips

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PÈSOLS AMB PATATA

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

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)

**MONGETES
BLANQUES SALTADES
AMB PEBRE** i all i oli de
llet casolà

Fruita del temps

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

**PATATES GUISADES
AMB DAUS DE TOFU**

logurt natural **ECO**

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

**AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES**
amb enciam i blat de
moro

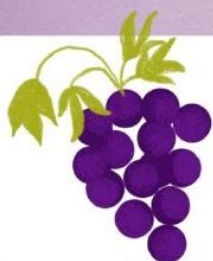
logurt natural

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, s/tonyina,
tomàquet, olives)

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

logurt natural

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



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. 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.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

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

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

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

**ARRÒS AMB Salsa
DE TOMÀQUET**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/ GLUTEN)**
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

**PASTA (S/ GLUTEN) 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

**ARRÒS AMB Salsa DE
TOMÀQUET**

LLOM AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**PIZZA (S/ GLUTEN) DE
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE CASOLANA**
amb cogombre amanit i
blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIOUS

DIVENDRES

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

TRUITA DE PATATES
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

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

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
PATATA**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/ GLUTEN)** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb patates xips

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

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

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

FESTIU

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**OUS DURS AMB Salsa
DE TOMÀQUET
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 i all i oli de llet
casolà

Fruita del temps

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

**PATATES GUISADES
AMB SÍPIA I GAMBES**

logurt natural **ECO**

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/ GLUTEN)** 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

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



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. 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.)**

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

**ARRÒS AMB Salsa
DE TOMÀQUET**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/ GLUTEN)**
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

**PASTA (S/ GLUTEN) AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i **s/ formatge**)

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

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

**ARRÒS AMB Salsa DE
TOMAÀQUET**

LLOM AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**PANINI (S/ GLUTEN) DE
TONYINA I
S/FORMATGE
CASOLANA** amb
cogombre i blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

TRUITA DE PATATES
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

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

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures

Fruita del temps

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
PATATA**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/ GLUTEN)** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb patates xips

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

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

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

FESTIU

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**OUS DURS AMB Salsa
DE TOMÀQUET
CASOLANS** amb lilit
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

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

***BOTIFARRA DE PORC
AL FORN** amb mongetes
blanques i **s/ all i oli**

Fruita del temps

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

**PATATES GUISADES
AMB SÍPIA I GAMBES**

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/ GLUTEN)** amb enciam
i blat de moro

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, tonyina,
tomàquet, olives)

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

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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



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, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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 (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.)**

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB Salsa
de TOMÀQUET**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb enciam i
olives

Fruita del temps

PASTA AL PESTO
(alfàbrega, oli d'oliva i
s/FORMATGE)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

LLOM AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

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

**PANINI DE TONYINA I
S/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 tomàquet amanit

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, **s/bacó**)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit i
blat de moro

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES
AMB DAUS DE
PATATA**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT 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
S/FORMATGE**

Fruita del temps

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

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb patates xips

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

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

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIJOUS

FESTIU

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**OUS DURS AMB Salsa
de TOMÀQUET**
CASOLANS amb llit
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

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

**BOTIFARRA DE PORC
AL FORN** amb mongetes
blanques i **s/all i oli
casolà**

Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA VARIADA
(enciam, pastanaga, rave,
blat de moro, **s/FORMATGE
fresc**)

**PATATES GUISADES
AMB DAUS DE GALL
DINDI**

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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

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

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, **s/tonyina**,
tomàquet, olives)

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

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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

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

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.
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 proximitat.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



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

Setembre

AMISTAT



DILLUNS

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

**ARRÒS AMB Salsa
DE TOMÀQUET**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb enciam i
olives

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

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

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

LLOM AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**PANINI DE PERNIL
DOLÇ 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 tomàquet amanit

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**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT 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)

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
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 i all i oli de llet
casolà

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIVENDRES

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

**PATATES GUISADES
AMB DAUS DE GALL
DINDI**

logurt natural ECO

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

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

logurt natural

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, s/tonyina,
tomàquet, olives)

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

logurt natural

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

**PEIX + MARISC +
CRUSTACIS NI
DERIVATS**



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. 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'ameixeix 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.)

AMISTAT

Setembre



DILLUNS

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

ARRÒS AMB Salsa
DE TOMÀQUET

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb enciam i
olives

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 **ARRÒS**

LLOM AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**PANINI DE PERNIL
DOLÇ 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 tomàquet amanit

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)

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
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 i all i oli de llet
casolà

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIVENDRES

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

PATATES GUISADES
AMB SÍPIA I GAMBES

logurt natural **ECO**

CREMA DE VERDURES
S/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

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



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. 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.)

Setembre

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBREDEL 15 AL 19 DE
SETEMBREDEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE29 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUETLLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/OU) amb
enciam i olives

Fruita del temps

PASTA (S/OU) AL
PESTO (alfàbrega, oli
d'oliva i s/formatge)*PEIX BLANC A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILLLLOM AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, ceba,
patata)PANINI DE TONYINA I
S/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)*PEIX BLANC AL
FORN amb tomàquet
amanit

Fruita del temps

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verdures

Fruita del temps

PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA (ceba,
tomàquet) (s/formatge)*PEIX BLANC AL FORN
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 (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb patates xips

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam,
remolatxa i pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS

FESTIU

AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I
COGOMBRELLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

CREMA DE
PASTANAGA (pastanaga,
nap, porro, patata)BOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb mongetes
blanques i s/all i oli
casolà

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIVENDRES

AMANIDA VARIADA
(enciam, pastanaga, rave,
blat de moro, s/formatge
fresc)PATATES GUISADES
AMB SÍPIA I GAMBES

logurt VEGETAL

CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU) amb enciam i blat
de moro

logurt VEGETAL

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, tonyina,
tomàquet, olives)ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I
DAUS DE LLUÇ

logurt VEGETAL

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



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.
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.)

AMISTAT

Setembre



DILLUNS

DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/OU)** amb
enciam i olives

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

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

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

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

LLENTIES ESTOFADES
AMB **MILL**

LLOM AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

29 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**PANINI DE TONYINA I
S/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 tomàquet amanit

Fruita del temps

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verdures

Fruita del temps

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

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

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

PASTA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE

Fruita del temps

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

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb patates xips

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam,
remolatxa i pastanaga

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIJOUS

FESTIU

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

**OUS DURS AMB SALSA
DE TOMÀQUET**
CASOLANS amb llit
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

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

BOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb mongetes
blanques i **s/all i oli
casolà**

Fruita del temps

DIVENDRES

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

PATATES GUISADES
AMB SÍPIA I GAMBES

logurt VEGETAL

CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i blat de
moro

logurt VEGETAL

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, tonyina,
tomàquet, olives)

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I
DAUS DE LLUÇ

logurt VEGETAL

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



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/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

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



AMISTAT

VEGÀ

Setembre



DEL 8 AL 12 DE
SETEMBRE

DEL 15 AL 19 DE
SETEMBRE

DEL 22 AL 26 DE
SETEMBRE

29 AL 30 DE
SETEMBRE

AMANIDA DE
MONGETES
BLANQUES AMB
ENCIAM I OLIVES

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

Fruita del temps

AMANIDA DE LLENTIES
AMB TOMÀQUET I
OLIVES

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

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I OLIVES

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

Fruita del temps

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

PANINI DE
XAMPINYONS I
S/FORMATGE
CASOLANA amb
cogombre i blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

CREMA DE
VERDURES

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

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS I
VERDURES

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

Fruita del temps

AMANIDA DE
TOMÀQUET I OLIVES

LLENTIES ESTOFADES
AMB DAUS DE
PATATA

Fruita del temps

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

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE

Fruita del temps

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

PÈSOLS AMB SALSA DE
TOMÀQUET amb
patates xips

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PÈSOLS AMB PATATA

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

FESTIU

AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I
COGOMBRE

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps

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

MONGETES
BLANQUES SALTADES
AMB PEBRE i S/all i oli
casolà

Fruita del temps

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

PATATES GUISADES
AMB DAUS DE TOFU

logurt VEGETAL

CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
amb enciam i blat de
moro

logurt VEGETAL

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, s/tonyina,
tomàquet, olives)

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I
DAUS DE TOFU

logurt VEGETAL

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



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. 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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno
Cuina i lleure
de proximitat