



AMISTAT

novembre

DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**DAUS DE GALL DINDI A
LA LLIMONA** amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES**

(xampinyons, pebrot verd i
Vermell, ceba, tomàquet,
pastanaga)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
olives

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL CURRY
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA

(enciam, pastanaga,
cogombre, blat de moro,
formatge tendre)

**PASTA A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

**LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANA**

TRUITA PATATA amb
enciam i olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tonyina,
pastanaga, olives)

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

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, ou
dur)

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

**CREMA DE CIGRONS
AMB MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fredes

Fruita del temps

DIMECRES

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb xampinyons a l'al·let

Fruita del temps

TASTET SORPRESA

*Albergínia enfarinada
casolana*

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES** i cous-
cous

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb puré de moniato i
patata casolà

Fruita del temps

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

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps

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

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE**

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, nap, patata i
porro)

**CROQUETES DE
BACALLÀ** amb enciam i
pastanaga

logurt natural

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**CALAMARS A LA
ROMANA** amb enciam i
pastanaga

logurt natural ECO

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**SALMÓ AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam i blat de
moro

logurt natural

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam i
blat de moro

logurt natural

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, kiwi, taronja, pera, pinya, plàtan/banana...

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

1 vegada/1 mes, els aliments ECOLOGICS 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



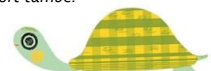
@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



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.