

HALAL

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

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

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

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
fregides

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
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

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
D'AU 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

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

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

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

Els vegetals, verdres 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/l 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



AMISTAT

SENSE PEIX + ANACARDS
(A.G.)

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 AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
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, **daus de formatge**,
pastanaga, olives)

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

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
fregides

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb xampinyons a l'allet

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)

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt natural

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt natural **ECO**

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
blat de moro

logurt natural

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

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

logurt natural

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, 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/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



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

***PEIX BLANC 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

**REMENAT D'OU AMB
TOMÀQUET** 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
AMB VERDURES**

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

***PEIX BLANC AL FORN**
amb patates fregides

Fruita del temps

DIMECRES

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*

PÈSOLS AMB PATATA

**COUS COUS SALTAT
AMB VERDURETES**

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

***PEIX BLANC 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)

TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE

PASTA amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA

**MONGETES BLANQUES
SALTADES A L'ALLET**
amb guarnició d'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

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, 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/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.

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



AMISTAT

SENSE GLUTEN +
LLENTIES (E.C.)

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 (S/GLUTEN)
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 AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

DIMARTS

**MONGETES
BLANQUES
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)

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS
AMB MONIATO

CONTRA CUIXA AL
FORN amb patates
fregides

Fruita del temps

DIMECRES

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana (S/GLUTEN)*
PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ESTOFADES AMB
VERDURETES i **arròs**

Fruita del temps

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

**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 ESTOFADES
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
POLLASTRE S/GLUTEN**
amb enciam i pastanaga

logurt natural

**CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES**

**CROQUETES DE
POLLASTRE S/GLUTEN**
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

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam i blat de
moro

logurt natural

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

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, 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, espínacs, carxofes, 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.)**

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 (S/GLUTEN)
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 AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA

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

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

Fruita del temps

DIMARTS

**MONGETES
BLANQUES
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)

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

**CREMA DE CIGRONS
AMB MONIATO**

**CONTRA CUIXA AL
FORN** amb patates
fregides

Fruita del temps

DIMECRES

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana (S/GLUTEN)*
PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ESTOFADES AMB
VERDURETES i arròs**

Fruita del temps

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

**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 A LA
FRANCESA** amb enciam i
olives

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFADES
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)

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

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

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam i blat de
moro

**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: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana. .

Els **vegetals, verdres 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 **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**NO LLENTIES**) i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL (NO FRUITS SECS)**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

Es coccina 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.)**

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 AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, pastanaga,
cogombre, blat de moro,
s/ formatge tendre)

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

Fruita del temps

DIMARTS

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

TRUITA PATATA amb
enciam i olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, **daus de formatge**,
pastanaga, olives)

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

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
fregides

Fruita del temps

DIMECRES

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb xampinyons a l'allet

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 A LA
FRANCESA** 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**

POLLASTRE 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)

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
blat de moro

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

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

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, 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 **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL (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/ lactics)**

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

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, **daus de formatge**,
pastanaga, olives)

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

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
fregides

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb xampinyons a l'allet

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)

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt natural

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt natural **ECO**

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
blat de moro

logurt natural

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

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

logurt natural

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



Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, 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 **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.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



AMISTAT

SENSE FRUITS SECS
(L.G.)

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 AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
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
fregides

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ESTOFADES 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 ESTOFADES
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)

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt natural

CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
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

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, 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 **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, 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



AMISTAT

SENSE OU +
PROTEÏNA DE LLET
DE VACA (M.G.)

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 (S/OU) A LA
CASSOLA AMB
VERDURES (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
tomàquet, pastanaga)
GALL DINDI AL FORN
amb enciam i olives
Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AMB
SALSA DE TOMÀQUET
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, pastanaga,
cogombre, blat de moro,
s/formatge tendre)

PASTA (S/OU) A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I
S/FORMATGE

Fruita del temps

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANA

*PEIX BLANC AL FORN
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,
s/ou dur)

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS

Fruita del temps

CREMA DE CIGRONS
AMB MONIATO

CONTRA CUIXA AL
FORN amb patates
fregides

Fruita del temps

DIMECRES

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

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU) amb xampinyons
a l'allet

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 (S/OU)

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)

*PEIX BLANC AL FORN
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)

BARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

BARRETES DE
VERDURES AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

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

logurt VEGETAL

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
blat de moro

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: poma, mandarina, 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/l mes, els aliments ECOLOGICS que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.
Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL**. 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



AMISTAT

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

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 AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA

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

PASTA A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I
S/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
fregides

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb xampinyons a l'allet

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 A LA
FRANCESA** 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)

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt natural

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
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

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

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, mandarina, 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, espínacs, carxofes, 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 **IOGURT VEGETAL**. 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

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

TOFU 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)

SEITÀ AL FORN amb
enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS BLANC SALTAT

**TOFU AMB SALSA DE
TOMÀQUET** amb
guarnició d'amanida

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA

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

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

Fruita del temps

DIMARTS

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

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, pastanaga,
olives)

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

Fruita del temps

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

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

**CREMA DE CIGRONS
AMB MONIATO**

PÈSOLS SALTATS amb
patates fregides

Fruita del temps

DIMECRES

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

LLENTIES SALTADES
amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps

TASTET SORPRESA
*Albergínia enfarinada
casolana*

PÈSOLS AMB PATATA
**COUS COUS SALTAT
AMB VERDURETES**

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB DAUS
DE MONIATO I PATATA**

Fruita del temps

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

SEITÀ AL FORN 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)

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

Fruita del temps

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

PASTA amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**TRINXAT DE COLIFLOR
AMB PATATA**

TOFU A L'ALLET amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

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

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

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

logurt VEGETAL

**AMANIDA D'ENCIAM,
BLAT DE MORO I
OLIVES**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

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: poma, mandarina, 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 al mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL**. 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/làctics, s/ou)**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat