



AMISTAT

Febrer

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ (Carbassó, porro, nap, patata)

FIDEUÀ AMB VERDURES I DAUS DE GALL DINDI i guarnició d'amanida

Fruita del temps

FESTIU

PASTA A LA NAPOLITANA

CALAMARS A LA ROMANA amb llet d'enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

LLENTIES GUISADES AMB MILL

DAUS DE POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA COMPLETA (Enciam, tomàquet, pastanaga, daus de formatge)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES I SÍPIA

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB ARRÒS

CUES DE RAP AMB SALS DE TOMÀQUET AL FORN amb patata al caliu

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA (Pastanaga, carbassó, porro, patata)

PAELLA AMB VERDURES I POLLASTRE

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS (Carbassa, pastanaga, porro i patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS GRAS

MONGETA BLANCA SALTADA (amb ceba i cansalada)

OUS FARCITS AMB TONYINA amb botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

PASTA A LA CARBONARA (crema de llet vegetal, ceba, bacó)

LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb calçots i salsa romesco (s/fruits secs) / BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

Es serveix calçots al 2n torn de menjador per controlar la seguretat i adaptació alimentària amb els més petits.

DIVENDRES

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA (coliflor, patata, ceba, all)

PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES I FORMATGE

logurt natural

PÈSOLS AMB PATATA

FRICANDÓ DE VEDELLA amb xampinyons i cous cous

logurt natural

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

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga

logurt natural ECO

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro

logurt natural

Les fruites són de temporada i proximitat: Pinya, mandarina, taronja, plàtan, poma, pera.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: ceba, carbassa, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, 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

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carb

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 lentilles, 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.