

HALAL

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

*PEIX BLANC A LA TARONJA AL FORN 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)

OUS FARCITS AMB TONYINA amb amanida

Fruita del temps

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

LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

SALSITXES D'AU AL FORN amb calçots i salsa romesco (s/fruits secs) / SALSITXES D'AU 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

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

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, endívia, 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, mares, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat



SENSE PEIX + ANACARDS (A.G.)

Febrer

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRER

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
FEBRER

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

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRER

PASTA A LA
NAPOLITANA

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llet
d'enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

**LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES**

DAUS DE POLLASTRE
A LA LLIMONA amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURETES DE L'HORT

**BARRETES DE VERDURES
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 **DAUS DE
GALL DINDI**

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
ARRÒS

**POLLASTRE AMB SALSA 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
S/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)

TRUITA A LA FRANCESA
amb botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT 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

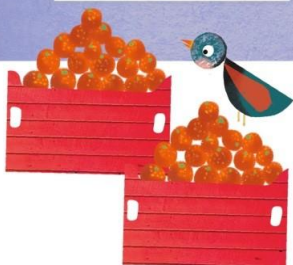
logurt natural **ECO**

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

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

logurt natural

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



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 / 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)**.

Les cams i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

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

FIDEUÀ AMB VERDURES I DAUS DE *PEIX BLANC i guarnició d'amanida

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

PASTA A LA NAPOLITANA

*PEIX BLANC A LA TARONJA AL FORN amb llit d'enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

LLENTIES GUISADES AMB MILL

DAUS DE *PEIX BLANC 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 DE VERDURES 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 PEIX BLANC

Fruita del temps

DIJOUS

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

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS GRAS MONGETA BLANCA SALTADA (amb ceba)

OUS FARCITS AMB TONYINA amb amanida

Fruita del temps

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

LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

*PEIX BLANC AL FORN amb calçots i salsa romesco (s/fruits secs) / *PEIX BLANC 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

*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ amb xampinyons i cous cous

logurt natural

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

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga

logurt natural ECO

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

TRUITA A LA FRANCESA 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: 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/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.

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 GLUTEN +
LLENTIES (E.C.)

Febrer

DEL 2 AL 6 DE
FEBRERDEL 9 AL 13 DE
FEBRERDEL 16 AL 20 DE
FEBRERDEL 23 AL 27 DE
FEBRER

DILLUNS

ARRÒS AMB
TOMÀQUETTRUITA DE PATATA
amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)FIDEUÀ (S/GLUTEN) AMB
VERDURES I DAUS DE GALL
DINDI i guarnició d'amanida

Fruita del temps

FESTIU

PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN
amb llit d'enciam i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESDAUS DE POLLASTRE
A LA LLIMONA amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURETES DE L'HORTCROQUETES DE POLLASTRE
S/GLUTEN amb tomàquet i
blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA 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
ARRÒSCUES DE RAP AMB Salsa
DE TOMÀQUET AL FORN
amb patata al caliu

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURESTRUITA 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
S/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 (*maionesa) amb
botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) A
LA CARBONARA (crema
de llet de vaca, ceba,
bacó)LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)
amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATABOTIFARRA DE PORC
AL FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA
(coliflor, patata, ceba, all)PASTA (S/GLUTEN)
AMB BOLONYESA DE
TONYINA I
FORMATGE

iogurt natural

PÈSOLS AMB PATATA

FRICANDÓ DE
VEDELLA (S/GLUTEN)
amb xampinyons i arròs

iogurt natural

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga

iogurt natural ECO

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETESCONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de
moro

iogurt natural

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

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 (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.)**

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 (S/GLUTEN) AMB
VERDURES I DAUS DE GALL
DINDI** i guarnició d'amanida

Fruita del temps

FESTIU

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA**

***PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN**
amb llet d'enciam i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE
A LA LLIMONA** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

DIMECRES

**AMANIDA
COMPLETA (Enciam,
tomàquet, pastanaga)**

**PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES I SÍPIA**

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU AMB
ARRÒS**

**CUES DE RAP AMB Salsa
DE TOMÀQUET AL FORN**
amb patata al caliu

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
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
S/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)**

TRUITA DE TONYINA amb
amanida

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA**
(sofregit de tomàquet,
ceba)

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**BOTIFARRA DE PORC
AL FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

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

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

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

PÈSOLS AMB PATATA

**FRICANDÓ DE
VEDELLA (S/GLUTEN)**
amb xampinyons i arròs

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i pastanaga

**Iogurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES**

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

**Iogurt 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: 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 (**NO LLENTIES**) 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 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 +
PRODUCTE DEL MAR +
FRUITS SECS (M.M.)**

AMISTAT

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRER

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
FEBRER

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

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRER

PASTA A LA
NAPOLITANA

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llet
d'enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

**LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES**

DAUS DE POLLASTRE
A LA LLIMONA amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURETES DE L'HORT

**BARRETES DE VERDURES
AL FORN** amb tomàquet i blat
de moro

Fruita del temps

FESTIU

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA
COMPLETA (Enciam,
tomàquet, pastanaga)

PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES I DAUS DE
GALL DINDI

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
ARRÒS

**POLLASTRE AMB SALSA 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
S/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)

TRUITA A LA FRANCESA
amb botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT 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
S/FORMATGE

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

PÈSOLS AMB PATATA

**FRICANDÓ DE
POLLASTRE** amb
xampinyons i cous cous

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

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

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

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

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

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

**VEDELLA +
PROTEÏNA DE
LLET DE VACA +
FRUITS SECS +
PRODUCTES DEL
MAR NI DERIVATS**

Les **fruits** 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/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/làctics)**.
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.)**

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRER

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
FEBRER

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

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRER

PASTA A LA
NAPOLITANA

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llet
d'enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

**LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES**

DAUS DE POLLASTRE
A LA LLIMONA amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURETES DE L'HORT

**BARRETES DE VERDURES
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 **DAUS DE
GALL DINDI**

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
ARRÒS

**POLLASTRE AMB SALSA 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

DIJOURS GRAS

**MONGETA BLANCA
SALTADA** (amb ceba i
cansalada)

TRUITA A LA FRANCESA
amb botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

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

**POLLASTRE
ARREBOSSAT 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

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

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 / 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)**.

Les cams 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.)

Febrer

AMISTAT

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRER

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
FEBRER

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

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRER

PASTA A LA
NAPOLITANA

*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN
amb llet d'enciam i
pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES

DAUS DE POLLASTRE
A LA LLIMONA amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURETES DE L'HORT

BARRETES DE VERDURES
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
S/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

iogurt natural

PÈSOLS AMB PATATA

FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons i cous cous

iogurt natural

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

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga

iogurt natural ECO

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

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

iogurt natural

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

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. 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.)

Febrer

DEL 2 AL 6 DE
FEBRERDEL 9 AL 13 DE
FEBRERDEL 16 AL 20 DE
FEBRERDEL 23 AL 27 DE
FEBRER

DILLUNS

ARRÒS AMB
TOMÀQUET***PEIX BLANC AL
FORN** amb enciam i
olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(Carbassó, porro, nap, patata)**FIDEUÀ (S/OU) AMB
VERDURES I DAUS DE GALL
DINDI** i guarnició d'amanida

Fruita del temps

FESTIU**PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA*****PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN**
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**BARRETES DE VERDURES
AL FORN** amb tomàquet i blat
de moro

Fruita del temps

FESTIULLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA
COMPLETA (**Enciam,**
tomàquet, pastanaga)**PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES I SÍPIA**

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
ARRÒS**CUES DE RAP AMB SALSA
DE TOMÀQUET AL FORN**
amb patata al caliu

Fruita del temps

LLENTIES
ESTOFADES AMB
VERDURES**POLLASTRE A LA
PLANXA** 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
S/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)***PEIX BLANC AL FORN** amb
botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

**PASTA (S/OU) 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 (S/OU) AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
S/FORMATGE**

logurt VEGETAL

PÈSOLS AMB PATATA**FRICANDÓ DE
VEDELLA** amb
xampinyons i cous cous

logurt VEGETAL

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES****CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
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: 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, endívia, espàrrecs, xirivia, 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**. 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/PLV, S/OU)**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, mairès, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**

@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

TenoCuina i lleure
de proximitat

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

Febrer

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
FEBRER

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
FEBRER

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

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

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE
FEBRER

PASTA A LA
NAPOLITANA

*PEIX BLANC A LA
TARONJA AL FORN
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

BARRETES DE VERDURES
AL FORN amb tomàquet i blat
de moro

Fruita del temps

FESTIU

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA A LA
FRANCESA amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA
COMPLETA (Enciam,
tomàquet, pastanaga)

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
S/CROSTONS
(Carbassa, pastanaga,
porro i patata)

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

Fruita del temps

DIJOURS GRAS
MONGETA BLANCA
SALTADA (amb ceba i
cansalada)

TRUITA DE TONYINA amb
botifarra blanca i amanida

Fruita del temps

PASTA (S/OU) 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
S/FORMATGE

logurt VEGETAL

PÈSOLS AMB PATATA

FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons i cous cous

logurt VEGETAL

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

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

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

logurt VEGETAL

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

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.

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/PLV)**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, mairès, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE FEBRER

CREMA DE LLEGUMS

ARRÒS AMB TOMÀQUET amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE FEBRER

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

FIDEUÀ AMB VERDURES I DAUS DE SEITÀ i guarnició d'amanida

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE FEBRER

FESTIU

DEL 23 AL 27 DE FEBRER

PASTA A LA NAPOLITANA

SEITÀ AL FORN amb llet d'enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

DIMARTS

MINESTRA DE VERDURES

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

BARRETES DE VERDURES AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

MINESTRA DE VERDURES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB VERDURES amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA COMPLETA (Enciam, tomàquet, pastanaga)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES I DAUS DE TOFU

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB ARRÒS

PÈSOLS AMB SALSA DE TOMÀQUET AL FORN amb patata al caliu

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

PAELLA AMB VERDURES I TOFU

Fruita del temps

DIJOUS

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

CIGRONS SALTATS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS GRAS
CREMA DE VERDURES

MONGETA BLANCA SALTADA (amb ceba)

Fruita del temps

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

TOFU AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

PÈSOLS SALTATS amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIVENDRES

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

PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES I S/FORMATGE

logurt VEGETAL

PÈSOLS AMB PATATA

COUS COUS SALTAT AMB XAMPINYONS

logurt VEGETAL

CREMA DE LLEGUMS

ARRÒS TRES COLORES
(pastanaga, blat de moro, pèsols) amb enciam i pastanaga

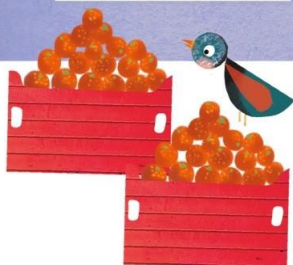
logurt VEGETAL

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES amb enciam i blat de moro

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: 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, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el logurt també.
Es serveix els divendres **LOGURT 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