

Gener

DEL 5 AL 9 DE
GENERDEL 12 AL 16 DE
GENERDEL 19 AL 23 DE
GENERDEL 26 AL 30 DE
GENERCAVALCADA
DE REISLLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓSHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÓS AMB SALSA DE
TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ I
PATATA amb enciam i
olives

Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(enciam, blat de moro,
pastanaga i olives)PASTA A LA
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE

Fruita del temps

DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES
(carbassó, nap, carbassa i
patata)TRUITA DE PATATA
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL DINDI ESTOFAT
amb samfaina i cous cous

Fruita del temps

ARRÓS AMB SALSA DE
TOMÀQUETPOLLASTRE ROSTIT
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TORNEM
A
L'ESCOLA!SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAFRICANDÓ DE GALL
DINDI amb xampinyons

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(Enciam, tomàquet,
pastanaga, daus de formatge)FIDEUÀ AMB VERDURES
I *PEIX (calamar,
gambes) I ALL I OLI
CASOLÀ

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATALLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
remolatxa

Fruita del temps

PASTA A LA
CARBONARA (Crema de
llet vegetal, ceba, bacó)NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
i olives

Fruita del temps

ARRÓS A LA MILANESA
(ceba, tomàquet, pèsols,
pernil dolç)CUES DE RAP AL FORN
A LA DONOSTIARRA

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATAPOLLASTRE A L'ALLET
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE PORC
ESTOFATS amb salsa de
tomàquet i ceba i cous
cous

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATAOUS DURS FARCITS
AMB TONYINA amb
pastanaga i remolatxa
ratllada

iogurt natural

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTPERNILETS DE
POLLASTRE AL
ROMANÍ amb enciam i
olives

iogurt natural ECO

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS
(carbassa, porro, patata)MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

iogurt natural

LLENTIES ESTOFADES
AMB DAUS DE
CARBASSATRUITA DE PATATA
amb enciam i olives

iogurt natural

Comencem
un nou any ple
d'experiències!Al menjador,
bones receptes i
sabors.Al pati, nous jocs i
activitats!

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: Patata, ceba, carbassa, naps, pèsols, tomàquet, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

1 vegada/l mes, es 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, llmanda, 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 lletilles, 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 lletilles 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.