

HALAL

## 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)CROQUETES DE  
BACALLÀ amb enciam i  
olives

Fruita del temps

ARRÓS A LA MILANESA  
(ceba, tomàquet, pèsols)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 POLLASTRE  
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 D'AU  
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!Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**PORC**

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



SENSE PEIX + ANACARDS  
(A.G.)

## 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 ARRÓS**BARRETES DE  
VERDURES 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  
POLLASTRE 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 **DAUS DE POLLASTRE I  
ALL I OLI CASOLÀ**

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**GALL DINDI  
ARREBOSSAT 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)**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb  
amanida

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  
ESTOFADES amb salsa de  
tomàquet i ceba i cous  
cous

Fruita del temps

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb pastanaga i  
remolatxa ratllada

iogurt natural

CIGRONS ESTOFADES  
AMB VERDURETES DE  
L'HORTPERNILETS DE  
POLLASTRE AL  
ROMANÍ amb enciam i  
olivesiogurt natural **ECO**CREMA DE CARBASSA  
**S/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!*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**ANACARDS, PEIX  
NI DERIVATS****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/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)****Les carns i el pollastre que oferim són de proximitat.*

@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



NO CARN

## 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

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb samfaina i cous cous

Fruita del temps

ARRÓS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TORNEM  
A  
L'ESCOLA!SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTA**\*PEIX BLANC AL FORN**  
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)**CROQUETES DE  
BACALLÀ** amb enciam i  
olives

Fruita del temps

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

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB DAUS  
DE PATATA**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
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'HORT**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb enciam i  
olivesiogurt natural **ECO**CREMA DE CARBASSA  
AMB CROSTONS  
(carbassa, porro, patata)**\*PEIX BLANC AL FORN**  
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!*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:*  
**CARN NI  
DERIVATS***Les fruites són de temporada i proximitat: mandarina, taronja, pera, poma, pinya, plàtan/banana.**Es 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/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, llmanda, lluç, potón, sardina.*

@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**SENSE GLUTEN +  
LLENTIES (E.C.)**

# Gener



**DEL 5 AL 9 DE  
GENER**

## CAVALCADA DE REIS



**DEL 12 AL 16 DE  
GENER**

**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**CROQUETES DE  
POLLASTRE S/GLUTEN**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**DEL 19 AL 23 DE  
GENER**

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**TRUITA DE CARBASSÓ I  
PATATA** amb enciam i  
olives

Fruita del temps

**DEL 26 AL 30 DE  
GENER**

**AMANIDA VARIADA**  
(enciam, blat de moro,  
pastanaga i olives)

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

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

## 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 **arròs**

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

## TORNEM A L'ESCOLA!

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

**FRICANDÓ DE GALL  
DINDI (S/GLUTEN)** amb  
xampinyons

Fruita del temps

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

**FIDEUÀ (S/GLUTEN)  
AMB VERDURES I \*PEIX**  
(calamar, gambes) I ALL I  
OLI CASOLÀ

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

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

Fruita del temps

DIJOUS

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

**CROQUETES DE  
POLLASTRE S/GLUTEN**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÒS A LA MILANESA**  
(ceba, tomàquet, pèsols,  
pernil dolç)

**CUES DE RAP AL FORN  
A LA DONOSTIARRA  
(S/GLUTEN)**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
DAUS DE PATATA**

**POLLASTRE A L'ALLET**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**BROQUIL AMB PATATA**

**DAUS DE PORC  
ESTOFATS** amb salsa de  
tomàquet i ceba i **arròs**

Fruita del temps

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**OUS DURS FARCITS  
AMB TONYINA** amb  
pastanaga i remolatxa  
ratllada

iogurt natural

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

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AL  
ROMANÍ** amb enciam i  
olives

iogurt natural **ECO**

**CREMA DE CARBASSA  
S/CROSTONS**  
(carbassa, porro, patata)

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

iogurt natural

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB DAUS  
DE CARBASSA**

**TRUITA 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!

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



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, broquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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 cains 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



**SENSE PROTEÏNA LLET  
DE VACA + GLUTEN +  
FRUITS SECS (P.M.)**

# Gener



**DEL 5 AL 9 DE  
GENER**

**DEL 12 AL 16 DE  
GENER**

**DEL 19 AL 23 DE  
GENER**

**DEL 26 AL 30 DE  
GENER**

## CAVALCADA DE REIS



**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**TRUITA DE CARBASSÓ I  
PATATA** amb enciam i  
olives

Fruita del temps

**AMANIDA VARIADA**  
(enciam, blat de moro,  
pastanaga i olives)

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

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

## TORNEM A L'ESCOLA!

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

**FRICANDÓ DE GALL  
DINDI (S/GLUTEN)** amb  
xampinyons

Fruita del temps

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

**FIDEUÀ (S/GLUTEN)  
AMB VERDURES I \*PEIX**  
(calamar, gambes) I **ALL I  
OLI CASOLÀ**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

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

Fruita del temps

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

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam  
i olives

Fruita del temps

**ARRÒS A LA MILANESA**  
(ceba, tomàquet, pèsols)

**CUES DE RAP AL FORN  
A LA DONOSTIARRA  
(S/GLUTEN)**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES  
ECO ESTOFADES AMB  
DAUS DE PATATA**

**POLLASTRE A L'ALLET**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**BROQUIL AMB PATATA**

**DAUS DE PORC  
ESTOFATS** amb salsa de  
tomàquet i ceba i **arròs**

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**TRUITA DE TONYINA**  
amb pastanaga i  
remolatxa ratllada

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AL  
ROMANÍ** amb enciam i  
olives

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**CREMA DE CARBASSA  
S/CROSTONS**  
(carbassa, porro, patata)

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

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB DAUS  
DE CARBASSA**

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i olives

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

Comencem  
un nou any ple  
d'experiències!

Al menjador,  
bones receptes i  
sabors.

Al pati, nous jocs i  
activitats!

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



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, broquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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



**SENSE PROTEÏNA DE LLET  
DE VACA + VEDELLA +  
PRODUCTE DEL MAR +  
FRUITS SECS (M.M.)**

# Gener



**DEL 5 AL 9 DE  
GENER**

**DEL 12 AL 16 DE  
GENER**

**DEL 19 AL 23 DE  
GENER**

**DEL 26 AL 30 DE  
GENER**

## CAVALCADA DE REIS



**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÓS**

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

Fruita del temps

**ARRÓS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**TRUITA 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  
POLLASTRE I  
S/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  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

## TORNEM A L'ESCOLA!

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

**FRICANDÓ DE GALL  
DINDI** amb xampinyons

Fruita del temps

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

**FIDEUÀ AMB VERDURES  
I DAUS DE POLLASTRE I  
ALL I OLI CASOLÀ**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

**GALL DINDI  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

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

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÓS A LA MILANESA**  
(ceba, tomàquet, pèsols)

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb  
amanida

Fruita del temps

**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB DAUS  
DE PATATA**

**POLLASTRE 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 PATATA**

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb pastanaga i  
remolatxa ratllada

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AL  
ROMANÍ** amb enciam i  
olives

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**CREMA DE CARBASSA  
S/CROSTONS**  
(carbassa, porro, patata)

**LLOM AL FORN** amb  
salsa de tomàquet i ceba

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB DAUS DE  
CARBASSA**

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i olives

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

Comencem  
un nou any ple  
d'experiències!

Al menjador,  
bones receptes i  
sabors.

Al pati, nous jocs i  
activitats!

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:*  
**VEDELLA +  
PROTEÏNA DE  
LLET DE VACA +  
FRUITS SECS +  
PRODUCTES DEL  
MAR NI DERIVATS**



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

Es 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, 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 cains i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Es peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llmanda, lluc, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



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

# Gener



**DEL 5 AL 9 DE  
GENER**

**DEL 12 AL 16 DE  
GENER**

**DEL 19 AL 23 DE  
GENER**

**DEL 26 AL 30 DE  
GENER**

## CAVALCADA DE REIS



**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÓS**

**HAMBURGUESA  
VEGETAL AL FORN** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**ARRÓS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**TRUITA 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  
POLLASTRE 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  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE ROSTIT** amb  
enciam i pastanaga

Fruita del temps

## TORNEM A L'ESCOLA!

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

**FRICANDÓ DE GALL  
DINDI** amb xampinyons

Fruita del temps

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

**FIDEUÀ AMB  
VERDURES I DAUS DE  
POLLASTRE I ALL I OLI  
CASOLÀ**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS AMB  
DAUS DE PATATA**

**GALL DINDI ARREBOSSAT  
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)

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb  
amanida

Fruita del temps

**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
DAUS DE PATATA**

**POLLASTRE A L'ALLET**  
amb enciam i blat de  
moro

Fruita del temps

**BROQUIL AMB PATATA**

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

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb pastanaga i  
remolatxa ratllada

logurt natural

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

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AL  
ROMANÍ** amb enciam i  
olives

logurt natural ECO

**CREMA DE CARBASSA  
AMB CROSTONS**  
(carbassa, porro, patata)

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

logurt natural

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB DAUS DE  
CARBASSA**

**TRUITA DE PATATA** amb  
enciam i olives

logurt natural

Comencem  
un nou any ple  
d'experiències!

Al menjador,  
bones receptes i  
sabors.

Al pati, nous jocs i  
activitats!

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



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, broquil, escarola, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, 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.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors





# SENSE FRUITS SECS (L.G.)

# Gener



DEL 5 AL 9 DE  
GENER

DEL 12 AL 16 DE  
GENER

DEL 19 AL 23 DE  
GENER

DEL 26 AL 30 DE  
GENER

## CAVALCADA DE REIS



LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÓS

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

Fruita del temps

ARRÓS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET

TRUITA 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  
POLLASTRE 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  
TOMÀQUET

POLLASTRE ROSTIT  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

## TORNEM A L'ESCOLA!

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA

FRICANDÓ 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 PATATA

LLUÇ 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 PATATA

POLLASTRE 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 PATATA

OUS DURS FARCITS  
AMB TONYINA amb  
pastanaga i remolatxa  
ratllada

iogurt natural

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES DE  
L'HORT

PERNILETS DE  
POLLASTRE AL  
ROMANÍ amb enciam i  
olives

iogurt natural ECO

CREMA DE CARBASSA  
S/CROSTONS  
(carbassa, porro, patata)

MANDONGUILLES  
MIXTES amb salsa de  
tomàquet i ceba

iogurt natural

LLENTIES ESTOFADES  
AMB DAUS DE  
CARBASSA

TRUITA 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!

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



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. Es serveix **PA (s/fruits secs, anacards, sèsam)**

Les cains 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



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

# Gener



**DEL 5 AL 9 DE  
GENER**

**DEL 12 AL 16 DE  
GENER**

**DEL 19 AL 23 DE  
GENER**

**DEL 26 AL 30 DE  
GENER**

## CAVALCADA DE REIS



**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÓS**

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

Fruita del temps

**ARRÓS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

**AMANIDA VARIADA**  
(enciam, blat de moro,  
pastanaga i olives)

**PASTA (S/OU) A LA  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
S/FORMATGE**

Fruita del temps

## DIA DE REIS



**CREMA DE VERDURES**  
(carbassó, nap, carbassa i  
patata)

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
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  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

## TORNEM A L'ESCOLA!

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

**FRICANDÓ DE GALL  
DINDI** amb xampinyons

Fruita del temps

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

**FIDEUÀ (S/OU) AMB  
VERDURES I \*PEIX**  
(calamar, gambes) **I ALL I  
OLI CASOLÀ**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ** amb enciam i  
remolatxa

Fruita del temps

**PASTA (S/OU) 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 PATATA**

**POLLASTRE 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 PATATA**

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb pastanaga i  
remolatxa ratllada

logurt VEGETAL

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

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AL  
ROMANÍ** amb enciam i  
olives

logurt VEGETAL

**CREMA DE CARBASSA  
S/CROSTONS**  
(carbassa, porro, patata)

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

logurt VEGETAL

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB DAUS DE  
CARBASSA**

**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb enciam i olives

logurt VEGETAL

Comencem  
un nou any ple  
d'experiències!

Al menjador,  
bones receptes i  
sabors.

Al pati, nous jocs i  
activitats!

*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: 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, 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, maires, salmó, halibut, llmanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



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

# Gener



**DEL 5 AL 9 DE  
GENER**

**DEL 12 AL 16 DE  
GENER**

**DEL 19 AL 23 DE  
GENER**

**DEL 26 AL 30 DE  
GENER**

## CAVALCADA DE REIS



**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÓS**

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

Fruita del temps

**ARRÓS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**

**TRUITA 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  
S/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  
TOMÀQUET**

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

## TORNEM A L'ESCOLA!

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

**FRICANDÓ DE GALL  
DINDI** amb xampinyons

Fruita del temps

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

**FIDEUÀ AMB VERDURES**  
I \*PEIX (calamar,  
gambes) I **ALL I OLI  
CASOLÀ**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB DAUS DE PATATA**

**LLUÇ 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 PATATA**

**POLLASTRE 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 PATATA**

**TRUITA DE TONYINA**  
amb pastanaga i  
remolatxa ratllada

logurt VEGETAL

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

**PERNILETS DE  
POLLASTRE AL  
ROMANÍ** amb enciam i  
olives

logurt VEGETAL

**CREMA DE CARBASSA  
S/CROSTONS**  
(carbassa, porro, patata)

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

logurt VEGETAL

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB DAUS DE  
CARBASSA**

**TRUITA DE PATATA**  
amb enciam i olives

logurt VEGETAL

Comencem  
un nou any ple  
d'experiències!

Al menjador,  
bones receptes i  
sabors.

Al pati, nous jocs i  
activitats!

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



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, 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.

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



VEGÀ

## Gener

DEL 5 AL 9 DE  
GENERDEL 12 AL 16 DE  
GENERDEL 19 AL 23 DE  
GENERDEL 26 AL 30 DE  
GENERCAVALCADA  
DE REISAMANIDA D'ENCIAM,  
PASTANAGA I BLAT DE  
MOROLLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÓS

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS

ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET

Fruita del temps

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

Fruita del temps

## DIA DE REIS

CREMA DE VERDURES  
(carbassó, nap, carbassa i  
patata)AMANIDA DE  
MONGETES  
BLANQUES, enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

COUS COUS SALTAT  
AMB SAMFAINA

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS

ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET

Fruita del temps

TORNEM  
A  
L'ESCOLA!SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB PASTALLENTIES SALTADES  
amb xampinyons

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA  
(Enciam, tomàquet,  
pastanaga)FIDEUÀ AMB VERDURES  
I TOFU I ALL I OLI  
CASOLÀ

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM,  
BLAT DE MORO I OLIVESCIGRONS ESTOFADES  
AMB DAUS DE PATATA

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS

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

Fruita del temps

CREMA DE LLEGUMS

ARRÒS A LA MILANESA  
(ceba, tomàquet, pèsols)

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM,  
BLAT DE MORO I OLIVESLLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB DAUS  
DE PATATA

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

COUS COUS SALTAT  
AMB VERDURES

Fruita del temps

MONGETA TENDRA  
AMB PATATAAMANIDA DE LLENTIES  
amb pastanaga,  
remolatxa i olives

logurt VEGETAL

AMANIDA D'ENCIAM,  
PASTANAGA I OLIVESCIGRONS ESTOFADES  
AMB VERDURES DE  
L'HORT

logurt VEGETAL

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

logurt VEGETAL

AMANIDA D'ENCIAM,  
PASTANAGA I OLIVESLLENTIES ESTOFADES  
AMB DAUS DE  
CARBASSA

logurt VEGETAL

Comencem  
un nou any ple  
d'experiències!Al menjador,  
bones receptes i  
sabors.Al pati, nous jocs i  
activitats!Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**CARN, PEIX, OU,  
LÀCTICS NI  
DERIVATS**

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, 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

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

**Teno**  
 Cuina i lleure  
 de proximitat
