

HALAL

AMISTAT

Març

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
olives

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

PIZZA CASOLANA DE
TONYINA I FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMARTS

PASTA A LA
CARBONARA (ceba,
nata vegetal)

GALL DINDI A LA
LLIMONA amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT

BACALLÀ AL FORN
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA

MANDONGUILLES D'AU
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL

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

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS
(Porro, patata, crema de
llet vegetal)

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES

DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

OUS DURS FARCITS DE
TONYINA amb llet
d'enciams

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA

FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

logurt natural

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SIPIA i
amanida variada

logurt natural

PÈSOLS AMB PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ
amb enciam i cogombre

logurt natural ECO

ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET

PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb enciam i
olives

logurt natural

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, cebes, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espínacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums 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

SENSE PEIX + ANACARDS
+ GLUTEN (A.G.)

Març

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

**CIGRONS ECO GUISATs
AMB VERDURES**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i olives

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

**PANINI (S/GLUTEN)
CASOLÀ DE PERNIL
DOLÇ I FORMATGE** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMARTS

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA CARBONARA** (Bacó,
ceba, nata vegetal)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT**

OUS DURS amb salsa
de tomàquet i ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

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

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

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

Fruita del temps

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

**OUS DURS AMB
SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro,
patata, crema de llet
vegetal)

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb llet d'enciams

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

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

Fruita del temps

DIVENDRES

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

logurt natural

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I GALL
DINDI** i amanida variada

logurt natural

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

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

logurt natural ECO

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**

**PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
olives

logurt natural

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



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 ofereix són de granja de proximitat.

@tenomenjadors

@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

NO CARN

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇLLENTIES ESTOFADES
AMB MILLHAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇAMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇLLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURESLLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇCREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)PIZZA CASOLANA DE
TONYINA I FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇSETMANA
SANTA

DIMARTS

PASTA A LA
CARBONARA (ceba,
nata vegetal)TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

*PEIX BLANC AL FORN
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

PAELLA DE VERDURES
DE L'HORTBACALLÀ AL FORN
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTAOUS DURS amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL*PEIX BLANC AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTAGALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS
(Porro, patata, crema de
llet vegetal)*PEIX BLANC ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA A LA
FRANCESA amb enciam i
olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)OUS DURS FARCITS DE
TONYINA amb llit
d'enciams

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATAREMENAT D'OU amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTTRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

iogurt natural

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADAPATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SIPIA i
amanida variada

iogurt natural

PÈSOLS AMB PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ
amb enciam i cogombre

iogurt natural ECO

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET*PEIX BLANC AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb enciam i
olives

iogurt natural

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

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 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.)

MARÇ

DEL 2 AL 6 DE
MARÇDEL 9 AL 13 DE
MARÇDEL 16 AL 20 DE
MARÇDEL 23 AL 27 DE
MARÇDEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES****TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)**ARRÒS A LA CUBANA**
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

**CIGRONS ECO GUISATS
AMB VERDURES****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)**PANINI (S/GLUTEN)
CASOLÀ DE TONYINA I
FORMATGE** amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMARTS

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA CARBONARA** (Bacó,
ceba, nata vegetal)**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)**PASTA (S/GLUTEN) AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA****TRUITA DE PATATA**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT****BACALLÀ AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA
(S/GLUTEN)****GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i**
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro,
patata, crema de llet
vegetal)**POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES****DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**OUS DURS FARCITS DE
TONYINA** amb llet
d'enciams

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA****FRICANDÓ DE
VEDELLA
(S/GLUTEN)** amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT****TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam i pastanaga

iogurt natural

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA****PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SIPIA i**
amanida variada

iogurt natural

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ****POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam i
cogombre

iogurt natural ECO

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET****PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
olives

iogurt 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, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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, maies, salmó, halibut,**
llimanda, tonyina, sardina

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Març

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro)

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

**CIGRONS ECO GUISATS
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

**PANINI (S/GLUTEN)
CASOLÀ DE TONYINA I
S/FORMATGE** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA CARBONARA** (Bacó,
ceba, **nata vegetal**)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT**

BACALLÀ AL FORN
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

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

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

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

Fruita del temps

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

**GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i
daus de patata al caliu**

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

TRUITA DE TONYINA
amb llet d'enciams

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

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

Fruita del temps

DIVENDRES

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA i**
amanida variada

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

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

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**

**PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
olives

**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, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro)

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

**PANINI CASOLÀ DE
PERNIL DOLÇ I
S/FORMATGE** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**PASTA A LA
CARBONARA** (Bacó,
ceba, **nata vegetal**)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

**PASTA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
SFORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT**

OUS DURS amb salsa
de tomàquet i ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

OUS DURS amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

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

Fruita del temps

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

**OUS DURS AMB
SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb llet d'enciams

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

DAUS DE GALL DINDI
amb xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I GALL
DINDI** i amanida variada

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam
i cogombre

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
olives

**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 fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 i el iogurt també.
Es serveix els divendres **LOGURT 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



@tenomenjadors

Teno

**Cuina i lleure
de proximitat**

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

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

**PANINI CASOLÀ DE
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE** amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**PASTA A LA
CARBONARA** (Bacó,
ceba, nata vegetal)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

**PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT**

OUS DURS amb salsa
de tomàquet i ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

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

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL**

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

Fruita del temps

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

**OUS DURS AMB
SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSSEOISE
AMB CROSTONS**
(Porro, patata, crema de
llet vegetal)

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb llet d'enciams

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

**FRICANDÓ DE
VEDELLA** amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

logurt natural

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I GALL
DINDI** i amanida variada

logurt natural

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam
i cogombre

logurt natural ECO

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
olives

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, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 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'ameixa 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 FRUITS SECS
(I.S.)

MARÇ

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES****BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ**AMANIDA COMPLETA**
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)**ARRÒS A LA CUBANA**
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam i
olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)**PANIN CASOLÀ DE
TONYINA I FORMATGE**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**PASTA A LA
CARBONARA** (Bacó,
ceba, nata vegetal)**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)**PASTA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA****TRUITA DE PATATA**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT****BACALLÀ AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL****CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA****GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA** i
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro,
patata, crema de llet
vegetal)**POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES****DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**OUS DURS FARCITS DE
TONYINA** amb llet
d'enciams

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA****FRICANDÓ DE
VEDELLA** amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT****TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam i pastanaga

iogurt natural

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA****PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SIPIA** i
amanida variada

iogurt natural

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ****NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam
i cogombre

iogurt natural ECO

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET****PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
olives

iogurt 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, maduixes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 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

TenoCuina i lleure
de proximitat

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

Març

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro)

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i **daus
de pollastre**)

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
GUISADES AMB
VERDURES

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
olives

Fruita del temps

CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

PANINI CASOLÀ DE
TONYINA I
S/FORMATGE amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMARTS

PASTA (S/OU) A LA
CARBONARA (Bacó,
ceba, **nata vegetal**)

GALL DINDI A LA
LLIMONA amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i **arròs**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

PASTA (S/OU) AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
S/FORMATGE

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam i
tomàquet

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT

BACALLÀ AL FORN
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB **PASTA
(S/OU)**

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

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

Fruita del temps

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

GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS (Porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES

DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

***PEIX BLANC AL FORN**
amb llet d'enciams

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA

FRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

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

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA i
amanida variada

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ

NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
i cogombre

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET

PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb enciam i
olives

logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)

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, maduixes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 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, llimanda, lluç, potón, sardina.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro)

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam i
olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)

**PANINI CASOLÀ DE
TONYINA I
S/FORMATGE** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**PASTA A LA
CARBONARA** (Bacó,
ceba, **nata vegetal**)

**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

**PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA**

TRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT**

BACALLÀ AL FORN
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA

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

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

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

Fruita del temps

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

**GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i**
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)

POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

TRUITA DE TONYINA
amb llet d'enciams

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

**FRICANDÓ DE
VEDELLA** amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

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

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA i**
amanida variada

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam
i cogombre

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**

**PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
olives

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

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

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 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/LACTOSA)**

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

OVOLACTOVEGETARIÀ

Març

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL****HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ**AMANIDA COMPLETA**
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)**ARRÒS A LA CUBANA**
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES****TRUITA A LA FRANCESA**
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)**PIZZA CASOLANA DE
XAMPINYONS I
FORMATGE** amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**PASTA A LA
CARBONARA (ceba,
nata vegetal)****TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**LLENTIES SALTADES
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA** i **COUS COUS**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)**PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES****TRUITA DE PATATA**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT****OUS DURS** amb salsa
de tomàquet i ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA****OUS DURS** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL****REMENAT D'OU** amb
tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA****OUS DURS AMB
SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS**
(Porro, patata, crema de
llet vegetal)**MONGETES
BLANQUES SALTADES**
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES****TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**TRUITA A LA FRANCESA**
amb llet d'enciams

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT****TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam i pastanaga

logurt natural

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA****PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I TOFU** i
amanida variada

logurt natural

CREMA DE VERDURES**PÈSOLS AMB PATATA**logurt natural **ECO****ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET****REMENAT D'OU** amb
enciam i olives
logurt natural*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
**CARN + PEIX NI
DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

VEGÀ

MARÇ

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL****BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ**AMANIDA COMPLETA**
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro)**ARRÒS A LA CUBANA**
(salsa de tomàquet i
SEITÀ)

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**TRICOLOR DE
VERDURES****LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES** amb enciam i
olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)**PIZZA CASOLANA DE
XAMPINYONS I
S/FORMATGE** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**PASTA A LA
CARBONARA** (ceba,
nata vegetal)**TOFU AL FORN** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**LLENTIES SALTADES
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA** i **COUS COUS**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)**PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**MINISTRA DE
VERDURES****MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES** amb enciam i
tomàquet

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT****SEITÀ** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA****TOFU AL FORN** amb salsa
de tomàquet i ceba

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA**TOFU AL FORN** amb
tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA****SEITÀ AL FORN AMB
SAMFAINA** i daus de
patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
AMB CROSTONS**
(Porro, patata, crema de
llet vegetal)**MONGETES
BLANQUES SALTADES**
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MINISTRA DE
VERDURES****MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES** amb enciam
i olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**SEITÀ AL FORN** amb llet
d'enciams

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

Fruita del temps

DIVENDRES

**MINISTRA DE
VERDURES****CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT** amb enciam i
pastanaga

iogurt VEGETAL

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA****PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I TOFU** i
amanida variada

iogurt VEGETAL

CREMA DE VERDURES**PÈSOLS AMB PATATA**

iogurt VEGETAL

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET****TOFU AL FORN** amb
enciam i olives
iogurt 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, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls,
bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endives, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums 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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

TenoCuina i lleure
de proximitat

SENSE PROTEÏNA DE LLET
DE VACA (J.P.) (L.F.)

MARÇ

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇLLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇAMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro)ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇLLENTIES **ECO**
GUISADES AMB
VERDURESLLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇCREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)**PANINI CASOLÀ DE
TONYINA I
S/FORMATGE** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇSETMANA
SANTA

DIMARTS

PASTA A LA
CARBONARA (Bacó,
ceba, **nata vegetal**)GALL DINDI A LA
LLIMONA amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i **arròs**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
S/FORMATGE

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANATRUITA DE PATATA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SETMANA
SANTA

DIMECRES

PAELLA DE VERDURES
DE L'HORTBACALLÀ AL FORN
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTAMANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATACONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAGALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS (Porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)POLLASTRE ROSTIT
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESDAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET amb enciam i
olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**TRUITA DE TONYINA**
amb llet d'enciams

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATAFRICANDÓ DE
VEDELLA amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTTRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADAPATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA i
amanida variada**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇNUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
i cogombre**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUETPERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb enciam i
olives**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)***Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
**LÀCTICS NI
DERIVATS***

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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 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/LACTOSA)**

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 LACTOSA +
GLUTEN (B.G.)

MARÇ

DILLUNS

DEL 2 AL 6 DE
MARÇ**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES****TRUITA A LA
FRANCESA** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
MARÇ**AMANIDA COMPLETA**
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro)**ARRÒS A LA CUBANA**
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
MARÇ**CIGRONS ECO GUIATS
AMB VERDURES****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
MARÇ**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)**PANINI (S/GLUTEN)
CASOLÀ DE TONYINA I
S/FORMATGE** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 30 AL 31 DE
MARÇ**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA CARBONARA** (Bacó,
ceba, **nata vegetal**)**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA i arròs**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)**PASTA (S/GLUTEN) AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA****TRUITA DE PATATA**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT****BACALLÀ AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA
(S/GLUTEN)****GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA i**
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSOISE
S/CROSTONS** (Porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)**POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES****DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**TRUITA DE TONYINA**
amb llet d'enciams

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA****FRICANDÓ DE
VEDELLA
(S/GLUTEN)** amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT****TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam i pastanaga**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)****CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA****PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA i**
amanida variada**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)****PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ****POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam i
cogombre**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)****ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET****PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
olives**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)***Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
**LACTOSA,
GLUTEN NI
DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, 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**. 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