

AMISTAT

Abril

DEL 1 AL 3
D'ABRIL

DEL 6 AL 10
D'ABRIL

DEL 13 AL 17
D'ABRIL

DEL 20 AL 24
D'ABRIL

DEL 27 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS



SETMANA SANTA

PASTA AMB SALSА CREMOSA DE FORMATGE (crema de llet, ceba, formatge)
LLUÇA LA DONOSTIARRA amb llit d'enciam i cogombre
Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSА DE TOMÀQUET
OUS FARCITS DE TONYINA CASOLANS amb enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, api, porro, patata)
PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA I FORMATGE
Fruita del temps

DIMARTS



ARRÒS INTEGRAL AMB SALSА DE TOMÀQUET
CALAMARS A LA ROMANA amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES I COUS COUS
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA
WOK DE VEDELLA AMB VERDURES I COUS COUS
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIMECRES

SETMANA SANTA

TRICOLOR DE VERDURES (Mongeta tendra, pastanaga, patata)
LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL
Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb patata panadera
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ I PORRO AMB CROSTONS (Carbassó, porro, nap, patata)
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge tendre)
ARRÒS A LA MARINERA (Verdures, calamar i gambes)
Fruita del temps

DIJOUS

SETMANA SANTA

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)
CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb patata al caliu
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

MENÚ LITERARI DE SANT JORDI
SOPA DE BROU D'AU AMB LLETRES
PERNILETS DE DRAC amb suc de pètals de rosa
GELATINA DE ROSES

FESTA

DIVENDRES

SETMANA SANTA

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA
OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS amb guarnició d'enciam i pastanaga
iogurt natural sense sucre

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i blat de moro
iogurt natural ECO sense sucre

MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA (amb verdures i xoriç)
LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i pastanaga
iogurt natural sense sucre



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, 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, xirivía, 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 sense sucre. 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 integral** 2 dies/setmana.

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

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truïta de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.