

HALAL

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 SALS
CREMOSA DE
FORMATGE** (crema de
llet, ceba, formatge)
**LLUÇA A LA
DONOSTIARRA** amb lliç
d'enciam i cogombre
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS
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
SALS 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 D'AU
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
ESTOFADES AMB
VERDURES**
**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam i
pastanaga
iogurt natural sense
sucre

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

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.**



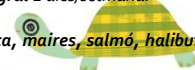
@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE PEIX + ANACARDS (A.G.)

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 SALS
CREMOSA DE
FORMATGE** (crema de
llet, ceba, formatge)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS
DE
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, api, porro,
patata)

**PASTA *INTEGRAL AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES A I
FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS *INTEGRAL AMB
SALS DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** 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
ARRÒS**

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 S/CROSTONS**
(Carbassó, porro, nap,
patata)

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, pastanaga, blat de
moro, olives, formatge
tendre)

ARRÒS AMB DAUS D'AU
(Verdures, daus d'au)

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
S/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)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga

iogurt natural sense
sucre

*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, 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, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/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 sempre **PACS/ANACARDS**.

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

April

NO CARN

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

SETMANA SANTA

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

ARRÒS AMB SALS
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

SETMANA SANTA

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALS 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 *PEIX BLANC
AMB VERDURES I COUS
COUS**
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS
(tomàquet, pastanaga,
olives, blat de moro,
cogombre)
***PEIX BLANC
ENFARINAT 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)
***PEIX BLANC 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)
***PEIX BLANC 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 DE
VERDURES AMB
LLETRES**
***PEIX BLANC AL FORN**
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)
***PEIX BLANC ROSTIT**
amb enciam i blat de
moro
iogurt natural ECO
sense sucre

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**
LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
pastanaga
iogurt natural sense
sucre

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

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.

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

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

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 (S/GLUTEN)
AMB SALSА CREMOSA
DE FORMATGE** (crema
de llet, ceba, formatge)

**LLUÇ A LA
DONOSTIARRA
(S/GLUTEN)** amb llet
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 (S/GLUTEN) AMB
BOLONYESA DE
TONYINA I FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSА DE TOMÀQUET**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES I
ARRÒS**

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**WOK DE VEDELLA AMB
VERDURES I arròs**

Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS
(tomàquet, pastanaga, olives,
blat de moro, cogombre)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA
SANTA**

**TRICOLOR DE
VERDURES** (Mongeta
tendra, pastanaga, patata)

**CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB ARRÒS**

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 S/CROSTONS**
(Carbassó, porro, nap,
patata)

**CIGRONS ESTOFATS
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 (S/GLUTEN) 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

**MONGETES
BLANQUES
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 PASTA
(S/GLUTEN)

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

logurt natural sense sucre

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

logurt natural **ECO**
sense sucre

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA** (amb
verdures i xoriç)

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

logurt natural sense
sucre

*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, 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.

I vegada/mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**NO LLENTIES**) 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 SENSE GLUTEN**

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

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

April

DEL 1 AL 3
D'ABRIL

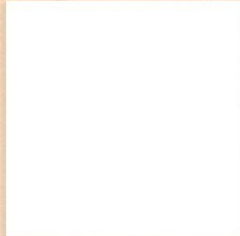
DEL 6 AL 10
D'ABRIL

DEL 13 AL 17
D'ABRIL

DEL 20 AL 24
D'ABRIL

DEL 27 AL 30
D'ABRIL

DILLUNS



**SETMANA
SANTA**

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB Salsa CREMOSA
VEGETAL (crema de llet
vegetal, ceba)**

LLUÇA LA
DONOSTIARRA
(S/GLUTEN) amb llet
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

**ARRÒS AMB Salsa DE
TOMÀQUET**

TRUITA DE TONYINA
amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, api, porro,
patata)

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

Fruita del temps

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB
Salsa DE TOMÀQUET**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES I
ARRÒS**

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**WOK DE VEDELLA AMB
VERDURES I arròs**

Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS
(tomàquet, pastanaga, olives,
blat de moro, cogombre)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA
SANTA**

**TRICOLOR DE
VERDURES** (Mongeta
tendra, pastanaga, patata)

**CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB ARRÒS**

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 S/CROSTONS**
(Carbassó, porro, nap,
patata)

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA MARINERA
(Verdures, calamar i
gambes)

Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA
SANTA**

**FIDEUS (S/GLUTEN) 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

**MONGETES
BLANQUES
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 PASTA
(S/GLUTEN)**

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

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA** (amb
verdures i xoriç)

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

**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, 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 (**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 atòxic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**

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

Les 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.)**

April

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 SALS
CREMOSA VEGETAL**
(crema de llet vegetal,
ceba)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam i cogombre
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS
DE
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, api, porro,
patata)

**PASTA *INTEGRAL AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES A I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS *INTEGRAL AMB
SALS DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** 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 *PEIX BLANC
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
ARRÒS**

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)

LLOM AL FORN amb
patata panadera

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I
PORRO S/CROSTONS**
(Carbassó, porro, nap,
patata)

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

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

ARRÒS AMB DAUS D'AU
(Verdures, daus d'au)

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

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA** (amb
verdures i xoriç)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga

**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, prunes, pera, plàtan/banana.

Es 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



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

April

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 SALS
CREMOSA DE
FORMATGE** (crema de
llet, ceba, formatge)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS
DE
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA** 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
SALS DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** 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 AMB DAUS D'AU
(Verdures, daus d'au)

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

logurt natural sense sucre

**CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS**
(carbassó, coliflor, nap, porro
i patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

logurt natural **ECO**
sense sucre

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA** (amb
verdures i xoriç)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga

logurt natural sense
sucre

*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, prunes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdres 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/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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

AMISTAT

SENSE FRUITS SECS (I.S.)

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

SETMANA SANTA

PASTA AMB SALS
CREMOSA DE
FORMATGE (crema de
llet, ceba, formatge)

LLUÇA LA
DONOSTIARRA amb llet
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

ARRÒS AMB SALS
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
LLENTIES A I
FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

SETMANA SANTA

**ARRÒS *INTEGRAL AMB
SALS 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
ARRÒS

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 **S/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
S/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

*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, 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 (s/fruits secs)**

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

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat



AMISTAT

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

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 (S/OU) AMB
SALSA CREMOSA
VEGETAL (crema de llet
vegetal, ceba)**

LLUÇ A LA
DONOSTIARRA amb llet
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

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

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, api, porro,
patata)

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

Fruita del temps

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** 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
(S/OU)** 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 S/CROSTONS**
(Carbassó, porro, nap,
patata)

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA MARINERA
(Verdures, calamar i
gambes)

Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA
SANTA**

**FIDEUS (S/OU) 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**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**MENÚ LITERARI
DE SANT JORDI**
**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (S/OU)**

PERNILETS DE DRAC
amb suc de pètals de rosa

GELATINA DE ROSES

FESTA

DIVENDRES

**SETMANA
SANTA**

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
CARBASSA**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb guarnició d'enciam i
pastanaga

logurt VEGETAL

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

logurt VEGETAL

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA** (amb
verdures i xoriç)

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam i
pastanaga

logurt VEGETAL

*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
**PROTEÏNA DE
LLET DE VACA, OU
NI DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: 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/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

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

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

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 SALS
CREMOSA VEGETAL**
(crema de llet vegetal,
ceba)
LLUÇA LA
DONOSTIARRA amb llit
d'enciam i cogombre
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**
TRUITA DE TONYINA
amb enciam i olives
Fruita del temps

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

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALS DE TOMÀQUET**
**NUGGETS DE
POLLASTRE** 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 S/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 VEGETAL

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)
POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro
iogurt VEGETAL

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA** (amb
verdures i xoriç)
**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam i
pastanaga
iogurt VEGETAL

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

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/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/LÀCTICS)**

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

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

AMISTAT

OVOLACTOVEGETARIÀ

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 SALSÀ CREMOSA DE FORMATGE (crema de llet, ceba, formatge)
TRUITA A LA FRANCESA amb llit d'enciam i cogombre
Fruita del temps

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA 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 SALSÀ DE TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA 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 COUS COUS AMB VERDURES
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)
TRUITA A LA FRANCESA 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)
PÈSOLS SALTATS amb patata
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 VEGETAL (Verdures, tofu)
Fruita del temps

DIJOUS

SETMANA SANTA

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)
PÈSOLS SALTATS 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 DE VERDURES AMB LLETRES
OUS DURS 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
logurt natural sense sucre

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES amb enciam i blat de moro
logurt natural **ECO** sense sucre

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES
logurt natural sense sucre

*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, 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, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.
1 vegada/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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

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

Teno
Cuina i lleure de proximitat

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 SALS
CREMOSA VEGETAL**
(crema de llet vegetal,
ceba)
TOFU AL FORN amb llit
d'enciam i cogombre
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS DE
TOMÀQUET**
SEITÀ AL FORN amb
enciam i olives
Fruita del temps

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

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALS DE TOMÀQUET**
TOFU AL FORN 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 COUS COUS
AMB VERDURES**
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
EMPEDRAT DE CIGRONS
(tomàquet, pastanaga,
olives, blat de moro,
cogombre)
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)
PÈSOLS SALTATS amb
patata
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)
ARRÒS VEGETAL
(Verdures, tofu)
Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA
SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES** (ceba,
pastanaga, pebrot Vermell i
verd, tomàquet)
PÈSOLS SALTATS amb
patata al caliu
Fruita del temps

**AMANIDA DE
TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES**
**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI
DE SANT JORDI**
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB
LLETRES**
TOFU AL FORN amb suc
de pètals de rosa
GELATINA DE ROSES

FESTA

DIVENDRES

**SETMANA
SANTA**

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

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

**AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I BLAT DE
MORO**
**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**
iogurt natural sense
sucre

*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, 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, 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 integral** 2 dies/setmana.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

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

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 SALS
CREMOSA VEGETAL**
(crema de llet vegetal,
ceba)

LLUÇA LA
DONOSTIARRA amb lliç
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS
DE
TOMÀQUET**

TRUITA DE TONYINA
amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, api, porro,
patata)

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

Fruita del temps

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALS DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** 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 S/CROSTONS**
Carbassó, porro, nap,
patata)

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

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

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

logurt VEGETAL

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

logurt VEGETAL

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA** (amb
verdures i xoriç)

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam i
pastanaga

logurt VEGETAL

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

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/1 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/LÀCTICS)**

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

Es 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.)**

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 (S/GLUTEN)
AMB Salsa CREMOSA
VEGETAL (crema de llet
vegetal, ceba)**

**LLUÇA A LA
DONOSTIARRA
(S/GLUTEN)** amb llet
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

**ARRÒS AMB Salsa DE
TOMÀQUET**

TRUITA DE TONYINA
amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, api, porro,
patata)

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

Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS INTEGRAL AMB
Salsa DE TOMÀQUET**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES I
ARRÒS**

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**WOK DE VEDELLA AMB
VERDURES I arròs**

Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS
(tomàquet, pastanaga, olives,
blat de moro, cogombre)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA
SANTA**

**TRICOLOR DE
VERDURES** (Mongeta
tendra, pastanaga, patata)

**CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB ARRÒS**

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 S/CROSTONS**
(Carbassó, porro, nap,
patata)

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

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

ARRÒS A LA MARINERA
(Verdures, calamar i
gambes)

Fruita del temps

DIJOUS

**SETMANA
SANTA**

**FIDEUS (S/GLUTEN) 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

**MONGETES
BLANQUES
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 PASTA
(S/GLUTEN)**

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

logurt VEGETAL

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i blat de
moro

logurt VEGETAL

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA** (amb
verdures i xoriç)

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

logurt VEGETAL

*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, 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/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.

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



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors