

HALAL

Juny

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT
POLLASTRE AL CURRY amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (pastanaga, porro, patata)
PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pèsols) I DAUS DE SÍPIA I GAMBES
Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb llit d'enciams i blat de moro
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA (carbassa, porro, api, patata)
TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)
TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA
POLLASTRE ROSTIT amb salsa de carbassó i porros
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE
*PEIX BLANC A LA LLIMONA AL FORN amb enciam i cogombre
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS (pastanaga, olives, tomàquet, blat de moro, cogombre)
CUIXETES DE POLLASTRE A LES HERBES PROVENÇALS AL FORN amb puré de patata casolà
Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)
*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i olives
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de maduixa i plàtan
Gelat de menta i xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits vermells i nous

DIJOUS

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (tomàquet, olives, enciam)
SALSITXES D'AU AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES
AMANIDA DE PASTA TROPICAL AMB LACTONESA CASOLANA (enciam, blat de moro, pinya, oilives)
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE (Tomàquet, formatge fresc, alfàbrega)
MONGETES BLANQUES SALTADES AMB ALLS TENDRES
iogurt natural sense sucre

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL
CROQUETES DE BACALLÀ amb enciam i blat de moro
iogurt natural ECO sense sucre

FI DE CURS
Pica pica (patates xips, olives, formatge)
PIZZA CASOLANA AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE
Gelats de gel

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

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

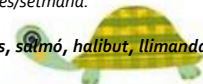
1 vegada/1 mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Els divendres es serveix iogurt natural 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.



Teno
Cuina i lleure de proximitat

Juny

SENSE PEIX + ANACARDS (A.G.)

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT
POLLASTRE AMB SALSINA DE TOMÀQUET I CEBA amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA **S/CROSTONS** (pastanaga, porro, patata)
PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pèsols) **IDAUS D'AU**
Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA amb llit d'enciams i blat de moro
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA (carbassa, porro, api, patata)
TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)
TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA
POLLASTRE ROSTIT amb salsa de carbassó i porros
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA: BUNYOLS DE COLIFLOR PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE
REMNAT D'OU amb enciam i cogombre
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS (pastanaga, olives, tomàquet, blat de moro, cogombre)
CUIXETES DE POLLASTRE A LES HERBES PROVENÇALS AL FORN amb puré de patata casolà
Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA **S/CROSTONS** (porro, patata, crema de llet vegetal)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de maduixa i plàtan
Gelat de menta i xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits vermells i nous

DIJOUS

CIGRONS ESTOFADES AMB PATATA
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (tomàquet, olives, enciam)
SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES
AMANIDA DE PASTA TROPICAL AMB LACTONESA CASOLANA (enciam, blat de moro, pinya, olives)
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE (Tomàquet, formatge fresc, alfàbrega)
MONGETES BLANQUES SALTADES AMB ALLS TENDRES
iogurt natural sense sucre

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS
NUGGETS DE POLLASTRE amb enciam i blat de moro
iogurt natural ECO sense sucre

FI DE CURS
Pica pica (patates xips, olives, formatge)
PANINI CASOLÀ AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE
Gelats de gel

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

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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 sempre **PA (S/ANACARDS)**. Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



Teno
Cuina i lleure de proximitat

NO CARN

Juny

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT

***PEIX BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET I CEBA** amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (pastanaga, porro, patata)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pèsols) I DAUS DE SÍPIA I GAMBES

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb llit d'enciams i blat de moro

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

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

TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

***PEIX BLANC ROSTIT** amb salsa de carbassó i porros

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA: BUNYOLS DE COLIFLOR PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

***PEIX BLANC A LA LLIMONA AL FORN** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

***PEIX BLANC A LES HERBES PROVENÇALS AL FORN** amb puré de patata casolà

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam i olives

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de maduixa i plàtan
Gelat de menta i xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits vermells i nous

DIJOUS

CIGRONS ESTOFADES AMB PATATA

***PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (tomàquet, olives, enciam)

OUS DURS amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES

AMANIDA DE PASTA TROPICAL AMB LACTONESA CASOLANA (enciam, blat de moro, pinya, oilives)

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE (Tomàquet, formatge fresc, alfàbrega)

MONGETES BLANQUES SALTADES AMB ALLS TENDRES

logurt natural sense sucre

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL

CROQUETES DE BACALLÀ amb enciam i blat de moro

logurt natural ECO sense sucre

FI DE CURS

Pica pica (patates xips, olives, formatge)

PIZZA CASOLANA AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA

Gelat de gel

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

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



Teno
Cuina i lleure de proximitat

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

Juny

**DEL 1 AL 5 DE
JUNY**

**DEL 8 AL 12 DE
JUNY**

**DEL 15 AL 19
DE JUNY**

**DEL 22 AL 26 DE
JUNY**

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT

**POLLASTRE AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
CEBA** amb amanida

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) **I DAUS DE
SÍPIA I GAMBES**

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**

**OUS FARCITS AMB
TONYINA CASOLANS**
amb llit d'enciams i blat
de moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

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

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)

TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA**

POLLASTRE ROSTIT
amb salsa de carbassó i
porros

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/GLUTEN)**

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

***PEIX BLANC A LA
LLIMONA AL FORN** amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

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

**CUIXETES DE
POLLASTRE A LES
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb puré de
patata casolà

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, oli d'oliva)

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

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

**CIGRONS ESTOFADES
AMB PATATA**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN)** (tomàquet,
olives, enciam)

**SALSITXES DE PORC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**CREMA DE CIGRONS
AMB VERDURES**

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN) TROPICAL
AMB LACTONESA
CASOLANA** (enciam, blat
de moro, pinya, oilives)

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE
(Tomàquet, formatge
fresc, alfàbrega)

**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB ALLS
TENDRES**

logurt natural sense
sucre

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**CROQUETES DE
POLLASTRE (S/GLUTEN)**
amb enciam i blat de moro

logurt natural **ECO**
sense sucre

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives, formatge)

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

Gelat de gel

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

**GLUTEN,
LLENTIES NI
DERIVATS**

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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 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.**



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Juny

**DEL 1 AL 5 DE
JUNY**

**DEL 8 AL 12 DE
JUNY**

**DEL 15 AL 19
DE JUNY**

**DEL 22 AL 26 DE
JUNY**

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT
**POLLASTRE AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
CEBA** amb amanida
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)
**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I **DAUS DE
SÍPIA I GAMBES**
Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**
**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, api, patata)
**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam i
pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)
TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
olives
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA**
POLLASTRE ROSTIT
amb salsa de carbassó i
porros
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/GLUTEN, S/LÀCTICS)
PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA
S/FORMATGE**
***PEIX BLANC A LA
LLIMONA AL FORN** amb
enciam i cogombre
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)
**CUIXETES DE
POLLASTRE A LES
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb puré de
patata casolà (S/LÀCTICS)
Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, oli d'oliva)
***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
i olives
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

**CIGRONS ESTOFADES
AMB PATATA**
**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb tomàquet amanit i
olives
Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN)** (tomàquet,
olives, enciam)
**SALSITXES DE PORC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba
Fruita del temps

**CREMA DE CIGRONS
AMB VERDURES**
**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN) TROPICAL
S/LACTONESA
CASOLANA** (enciam, blat
de moro, pinya, olives)
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

**AMANIDA CAPRESE
(Tomàquet, olives,
alfàbrega)**
**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB ALLS
TENDRES**
**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**
**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam i
blat de moro
**logurt VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

FI DE CURS
Pica pica (patates xips,
olives)
**PIZZA (S/GLUTEN) AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**
Gelat de gel

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

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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'ameixeix 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.**



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Juny

**DEL 1 AL 5 DE
JUNY**

**DEL 8 AL 12 DE
JUNY**

**DEL 15 AL 19
DE JUNY**

**DEL 22 AL 26 DE
JUNY**

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT
**POLLASTRE AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
CEBA** amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS (pastanaga,
porro, patata)
PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I **DAUS
D'AU**
Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**
**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciams i blat de moro
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, api, patata)
TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam i
pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)
TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
olives
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA
POLLASTRE ROSTIT
amb salsa de carbassó i
porros
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
**BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/LÀCTICS)**
**PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**
REMNAT D'OU amb
enciam i cogombre
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)
CUIXETES DE
POLLASTRE A LES
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb puré de
patata casolà (**S(LÀCTICS)**)
Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS (porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)
**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i olives
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

CIGRONS ESTOFADES
AMB PATATA
LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olives
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (tomàquet,
olives, enciam)
SALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba
Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES
AMB VERDURES
AMANIDA DE PASTA
TROPICAL
**S/LACTONESA
CASOLANA** (enciam, blat
de moro, pinya, oilives)
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE
(Tomàquet, olives,
alfàbrega)
MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB ALLS
TENDRES
logurt **VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB ARRÒS**
NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam i
blat de moro
logurt **VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

FI DE CURS
Pica pica (patates xips,
olives)
**PANINI CASOLÀ AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**
Gelat de gel

*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: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet,
cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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 (NO FRUITS SECS)**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.
Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'ameixa amb oli d'oliva. Es serveix **PA especial (s/fruits secs, s/làctics)**
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Juny

**DEL 1 AL 5 DE
JUNY**

**DEL 8 AL 12 DE
JUNY**

**DEL 15 AL 19
DE JUNY**

**DEL 22 AL 26 DE
JUNY**

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AL CURRY
amb amanida

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS**
(pastanaga, porro, patata)

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) **IDAUS
D'AU**

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciams i blat de moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

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

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)

TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA**

POLLASTRE ROSTIT
amb salsa de carbassó i
porros

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

REMNAT D'OU amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

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

**CUIXETES DE
POLLASTRE A LES
HERBES PROVENÇALS**
AL FORN amb puré de
patata casolà

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
AMB CROSTONS** (porro,
patata, crema de llet
vegetal)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i olives

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

**CIGRONS ESTOFADES
AMB PATATA**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ** amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL** (tomàquet,
olives, enciam)

**SALSITXES DE PORC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**CREMA DE LLENTIES
AMB VERDURES**

**AMANIDA DE PASTA
TROPICAL AMB
LACTONESA**
CASOLANA (enciam, blat
de moro, pinya, oilives)

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE
(Tomàquet, formatge
fresc, alfàbrega)

**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB ALLS
TENDRES**

iogurt natural sense
sucre

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB ARRÒS**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam i
blat de moro

iogurt natural **ECO**
sense sucre

FI DE CURS
Pica pica (patates xips,
olives, formatge)

**PANINI CASOLÀ AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Gelat de gel

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



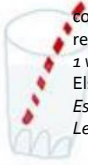
Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE FRUITS SECS (I.S.)

Juny

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT

POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET I CEBA amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA **S/CROSTONS** (pastanaga, porro, patata)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pèsols) I DAUS DE SÍPIA I GAMBES

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb llet d'enciams i blat de moro

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

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

TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

POLLASTRE ROSTIT amb salsa de carbassó i porros

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA: BUNYOLS DE COLIFLOR PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

*PEIX BLANC A LA LLIMONA AL FORN amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

CUIXETES DE POLLASTRE A LES HERBES PROVENÇALS AL FORN amb puré de patata casolà

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA **S/CROSTONS** (porro, patata, crema de llet vegetal)

*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i olives

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de maduixa i plàtan
Gelat de menta i xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits vermells i nous

DIJOUS

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA **INTEGRAL** (tomàquet, olives, enciam)

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES

AMANIDA DE PASTA TROPICAL AMB LACTONESA CASOLANA (enciam, blat de moro, pinya, olives)

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE (Tomàquet, formatge fresc, alfàbrega)

MONGETES BLANQUES SALTADES AMB ALLS TENDRES

logurt natural sense sucre

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÓS

NUGGETS DE POLLASTRE amb enciam i blat de moro

logurt natural **ECO** sense sucre

FI DE CURS

Pica pica (patates xips, olives, formatge)

PANINI CASOLÀ AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE

Gelat de gel

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

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebro, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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 ESPECIAL (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, llmanda, lluç, potón, sardina.**



Teno

Cuina i lleure de proximitat

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

Juny

**DEL 1 AL 5 DE
JUNY**

**DEL 8 AL 12 DE
JUNY**

**DEL 15 AL 19
DE JUNY**

**DEL 22 AL 26 DE
JUNY**

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT
**POLLASTRE AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
CEBA** amb amanida
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)
**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I **DAUS DE
SÍPIA I GAMBES**
Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**
***PEIX BLANC AL FORN**
amb lilit d'enciams i blat
de moro
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, porro, api, patata)
***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)
***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA**
POLLASTRE ROSTIT
amb salsa de carbassó i
porros
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/OU, S/LÀCTICS)
PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**
***PEIX BLANC A LA
LLIMONA AL FORN** amb
enciam i cogombre
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)
**CUIXETES DE
POLLASTRE A LES
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb puré de
patata casolà **(S/LÀCTICS)**
Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)
***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb enciam i olives
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

**CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATA**
**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/OU)** amb
tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
(S/OU)** (tomàquet, olives,
enciam)
**SALSITXES DE PORC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba
Fruita del temps

**CREMA DE LLENTIES
AMB VERDURES**
**AMANIDA DE PASTA
TROPICAL
S/LACTONESA
CASOLANA** (enciam, blat
de moro, pinya, oilives)
Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

**AMANIDA CAPRESE
(Tomàquet, olives
alfàbrega)**
**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB ALLS
TENDRES**
logurt VEGETAL

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL**
**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam i
blat de moro
logurt VEGETAL

FI DE CURS
Pica pica (patates xips,
olives)
**PANINI CASOLÀ AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**
Gelat de gel

*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: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

A 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 ESPECIAL (S/PLV, S/OU)**

Les cams 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.**



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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

Juny

**DEL 1 AL 5 DE
JUNY**

**DEL 8 AL 12 DE
JUNY**

**DEL 15 AL 19
DE JUNY**

**DEL 22 AL 26 DE
JUNY**

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT

**POLLASTRE AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
CEBA** amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS (pastanaga,
porro, patata)

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I DAUS DE
SÍPIA I GAMBES

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

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

TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA

POLLASTRE ROSTIT
amb salsa de carbassó i
porros

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/LÀCTICS)**

**PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

*PEIX BLANC A LA
LLIMONA AL FORN amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

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

CUIXETES DE
POLLASTRE A LES
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb puré de
patata casolà (S/LÀCTICS)

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)

*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

CIGRONS ESTOFADES
AMB PATATA

LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (tomàquet,
olives, enciam)

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES
AMB VERDURES

AMANIDA DE PASTA
TROPICAL
**S/LACTONESA
CASOLANA** (enciam, blat
de moro, pinya, oilives)

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE
(Tomàquet, olives,
alfàbrega)

MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB ALLS
TENDRES

logurt VEGETAL

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL

NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam i
blat de moro

logurt VEGETAL

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives)

PANINI CASOLÀ AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE

Gelat de gel

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

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebro, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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 ESPECIAL (S/LÀCTICS)**

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.**



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

Juny

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET I CEBA amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (pastanaga, porro, patata)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pèsols) I **DAUS DE TOFU**

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb llet d'enciams i blat de moro

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

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

TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ I PORROS

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA: BUNYOLS DE COLIFLOR PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

EMPEDRAT DE LLENTIES amb enciam i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES I PATATA

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

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

EMPEDRAT DE CIGRONS amb enciam i olives

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de maduixa i plàtan
Gelat de menta i xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits vermells i nous

DIJOUS

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (tomàquet, olives, enciam)

OUS DURS amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES

AMANIDA DE PASTA TROPICAL AMB LACTONESA CASOLANA (enciam, blat de moro, pinya, oilives)

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE (Tomàquet, formatge fresc, alfàbrega)

MONGETES BLANQUES SALTADES AMB ALLS TENDRES

logurt natural sense sucre

AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL

logurt natural ECO sense sucre

FI DE CURS

Pica pica (patates xips, olives, formatge)

PIZZA CASOLANA AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA

Gelat de gel

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

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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.



Teno
Cuina i lleure de proximitat

VEGÀ

Juny

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT

TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET I CEBA amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (pastanaga, porro, patata)

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pèsols) I **DAUS DE TOFU**

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

SEITÀ AL FORN amb lilit d'enciams i blat de moro

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

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

PÈSOLS AMB PATATA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES SALTADES A L'ALLET

ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols) amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ I PORROS

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA: BUNYOLS DE COLIFLOR PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA S/FORMATGE

EMPEDRAT DE LLENTIES amb enciam i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES I PATATA

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

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)

EMPEDRAT DE CIGRONS amb enciam i olives

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de maduixa i plàtan

DIJOUS

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (tomàquet, olives, enciam)

SEITÀ amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES

AMANIDA DE PASTA TROPICAL S/LACTONESA CASOLANA (enciam, blat de moro, pinya, oilives)

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de menta i xocolata

Gelat de mango

Gelat de fruits vermells i nous

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE (Tomàquet, olives, alfàbrega)

MONGETES BLANQUES SALTADES AMB ALLS TENDRES

IOGURT VEGETAL

AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL

IOGURT VEGETAL

FI DE CURS

Pica pica (patates xips, olives)

PIZZA CASOLANA AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA I S/FORMATGE

Gelat de gel

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui:

CARN, PEIX, OU, LÀCTICS NI DERIVATS



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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.



Teno

Cuina i lleure de proximitat

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

Juny

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT
POLLASTRE AMB SALSINA DE TOMÀQUET I CEBA amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA **S/CROSTONS** (pastanaga, porro, patata)
PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pèsols) I DAUS DE SÍPIA I GAMBES
Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA amb llit d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA (carbassa, porro, api, patata)
TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA
POLLASTRE ROSTIT amb salsa de carbassó i porros
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA: BUNYOLS DE COLIFLOR (S/LÀCTICS)
PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA S/FORMATGE
*PEIX BLANC A LA LLIMONA AL FORN amb enciam i cogombre
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS (pastanaga, olives, tomàquet, blat de moro, cogombre)
CUIXETES DE POLLASTRE A LES HERBES PROVENÇALS AL FORN amb puré de patata casolà (S/LÀCTICS)
Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA **S/CROSTONS** (porro, patata, crema de llet vegetal)
*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ amb enciam i olives
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de maduixa i plàtan
Gelat de menta i xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits vermells i nous

DIJOUS

CIGRONS ESTOFADES AMB PATATA
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (tomàquet, olives, enciam)
SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES
AMANIDA DE PASTA TROPICAL **S/LACTONESA CASOLANA** (enciam, blat de moro, pinya, oilives)
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE (Tomàquet, olives, alfàbrega)
MONGETES BLANQUES SALTADES AMB ALLS TENDRES
logurt VEGETAL

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL
NUGGETS DE POLLASTRE amb enciam i blat de moro
logurt VEGETAL

FI DE CURS
Pica pica (patates xips, olives)
PANINI CASOLÀ AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I S/FORMATGE
Gelat de gel

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



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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.



Teno
Cuina i lleure de proximitat

**SENSE LACTOSA +
GLUTEN (B.G.)**

Juny

**DEL 1 AL 5 DE
JUNY**

**DEL 8 AL 12 DE
JUNY**

**DEL 15 AL 19
DE JUNY**

**DEL 22 AL 26 DE
JUNY**

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT

**POLLASTRE AMB
SALSA DE TOMÀQUET I
CEBA** amb amanida

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I **DAUS DE
SÍPIA I GAMBES**

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb llit
d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

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

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, blat de moro,
pèsols)

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB DAUS
DE PATATA**

POLLASTRE ROSTIT
amb salsa de carbassó i
porros

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/GLUTEN, S/LÀCTICS)
PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA
S/FORMATGE**

***PEIX BLANC A LA
LLIMONA AL FORN** amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

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

**CUIXETES DE
POLLASTRE A LES
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb puré de
patata casolà (S/LÀCTICS)

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, crema de llet
vegetal)

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

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

**CIGRONS ESTOFADES
AMB PATATA**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL** (tomàquet,
olives, enciam)

**SALSITXES DE PORC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**CREMA DE LLENTIES
AMB VERDURES**

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN) TROPICAL
S/LACTONESA
CASOLANA** (enciam, blat
de moro, pinya, olives)

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE
(Tomàquet, olives,
alfàbrega)

**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB ALLS
TENDRES**

logurt VEGETAL

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

logurt VEGETAL

FI DE CURS
Pica pica (patates xips,
olives)

**PANINI CASOLÀ AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

Gelat de gel

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

**LACTOSA,
GLUTEN NI
DERIVATS**

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, 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.

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



Teno

Cuina i lleure
de proximitat