

Maig

1 DE MAIG

DEL 4 AL 8 DE MAIG

DEL 11 AL 15 DE MAIG

DEL 18 AL 22 DE MAIG

DEL 25 AL 29 DE MAIG

DILLUNS

ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE amb enciam i cogombre

Fruita del temps

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

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

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES, SÍPIA I GAMBES

Fruita del temps

DIMARTS

COLIFLOR AMB PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA I FORMATGE

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, all, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga, tomàquet, pèsols)

POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

ARRÒS AMB DAUS D'AU (verdures, daus de gall dindi) i guarnició d'amanida

Fruita del temps

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

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMECRES

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

LLUÇ AMB JULIVERT AL FORN amb tomàquet i olives

Fruita del temps

JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA (Carbassa, patata, ceba, crema de llet vegetal)

BACALHAU COM NATAS (bacallà, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) **COM BATATAS FRITAS**

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE L'HORT

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga, patata)

ESTOFAT D'AU AMB SAMFAINA i amb cous cous

Fruita del temps

SALADA DE FRUTAS NATURALS

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (Pastanaga, porro, nap, patata)

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb vaset d'arròs saltat

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA GRATINAT

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AL PESTO (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

LLUÇ AL FORN AMB SALSINA DE VERDURES (Pebrot verd i Vermell, ceba, pastanaga, tomàquet)

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA (patata, pastanaga, mongeta tendra, pèsol, olives, maionesa)

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA

OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

AMANIDA DE PASTA (tomàquet, olives, enciam)

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb enciam i olives

logurt natural **ECO** sense sucre

AMANIDA CAMPEROLA (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)

FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

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, mongeta tendra, patata, cogombre, porro, ceba, alls, bledes, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes, xirivia, 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.

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

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

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

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

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.