

# AMISTAT

HALAL

# 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

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

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET  
**CROQUETES DE BACALLÀ** 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**  
TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**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 D'AU** 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**  
SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**  
**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES 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

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 SALSA 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 ESTOFADES AMB VERDURES**  
**OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS** amb enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

**AMANIDA DE PASTA** (tomàquet, olives, enciam)  
**HAMBURGUESA D'AU 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  
logurt natural sense sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA 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

# AMISTAT

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

# 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

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

**ARRÒS AMB SALSADA DE TOMÀQUET**

**NUGGETS 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

Fruita del temps

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

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS D'AU**

Fruita del temps

DIMARTS

**COLIFLOR AMB PATATA**

**PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE POLLASTRE 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 S/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 VERDURES**

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

Fruita del temps

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

**OVOS COM NATAS** (ou dur, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) **COM BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES 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

DIJOUS

**CREMA DE PASTANAGA S/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)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb amanida

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**

**TRUITA A LA FRANCESA** 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)

**FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSADA 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, xirivía, 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.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

# AMISTAT

## Maig

NO CARN

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

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

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

**CROQUETES DE BACALLÀ** 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**

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**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)

**\*PEIX BLANC 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 DE \*PEIX BLANC** (verdures, daus de \*peix blanc) i guarnició d'amanida

Fruita del temps

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

**OUS DURS** 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**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

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

Fruita del temps

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

**ESTOFAT DE \*PEIX BLANC AMB SAMFAINA** i amb cous cous

Fruita del temps

DIJOUS

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

**\*PEIX BLANC 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 SALSA 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 ESTOFADES AMB VERDURES**

**OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS** amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

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

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

logurt natural **ECO** sense sucre

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

**\*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA 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/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.

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

# AMISTAT

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

# 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

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

**ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET**

**CROQUETES DE POLLASTRE (S/GLUTEN)** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA**

TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA CASSOLA AMB VERDURES, SÍPIA I GAMBES**

Fruita del temps

DIMARTS

COLIFLOR AMB PATATA

**PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE 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 S/CROSTONS** (porro, patata, **crema de llet de vaca**)

**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

**CIGRONS ESTOFAT AMB VERDURES**

**LLUÇ AMB JULIVERT AL FORN** amb tomàquet i olives

Fruita del temps

**JORNADA PORTUGUESA CREME DE ABÓBORA** (Carbassa, patata, ceba, **crema de llet de vaca**)  
**BACALHAU COM NATAS** (bacallà, ceba, beguda de soja, **farina de blat de moro**) COM **BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**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 **arròs**

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA DE PASTANAGA S/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 (S/GLUTEN) AL PESTO** (amb alfàbrega, oli d'oliva i formatge)

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

Fruita del temps

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

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIVENDRES

## FESTIU

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**

**OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS** amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

**AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN)** (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 (S/GLUTEN)** amb enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA 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, xirivía, 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.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

# AMISTAT

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

# 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

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

**ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam i cogombre  
  
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA**  
  
TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i remolatxa  
  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro  
  
Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA** (Enciam, pastanaga, olives, blat de moro)  
  
**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA CASSOLA AMB VERDURES, SÍPIA I GAMBES**  
  
Fruita del temps

DIMARTS

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

**CIGRONS ESTOFAT AMB VERDURES**  
  
**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**  
  
SALADA DE FRUTAS NATURALS

**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 arròs  
  
Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS** (Pastanaga, porro, nap, patata)  
  
**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb vasat d'arròs saltat  
  
Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**  
  
**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
  
Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) AL PESTO** (amb alfàbrega, oli d'oliva i s/formatge)  
  
**LLUÇ AL FORN AMB SALSA DE VERDURES** (Pebrot verd i Vermell, ceba, pastanaga, tomàquet)  
  
Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA** (patata, pastanaga, mongeta tendra, pèsol, olives)  
  
**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**  
  
Fruita del temps

DIVENDRES

## FESTIU

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**  
  
**TRUITA DE TONYINA** amb enciam i blat de moro  
  
**Iogurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN)** (tomàquet, olives, enciam)  
  
**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb enciam i olives  
  
**Iogurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)  
  
**FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam i pastanaga  
  
**Iogurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
  
**TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA** amb enciam i blat de moro  
  
**Iogurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**

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, xirivía, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.  
1 vegada/1 mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**NO LLENTIES**) i el iogurt també.  
Es serveix els divendres **Iogurt VEGETAL (NO FRUITS SECS)**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.  
Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**  
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.  
Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

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

## 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

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui:

**VEDELLA +  
PROTEÏNA DE  
LLET DE VACA +  
FRUITS SECS +  
PRODUCTES DEL  
MAR NI DERIVATS**

**ARRÒS AMB SALSADA DE  
TOMÀQUET**

**NUGGETS 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**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA**  
(Enciam, pastanaga,  
olives, blat de moro)

**FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES I  
DAUS D'AU**

Fruita del temps

DIMARTS

**COLIFLOR AMB  
PATATA**

**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE  
POLLASTRE I  
S/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  
S/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)

**LLOM AL FORN** amb  
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMECRES

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

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

**OVOS COM NATAS** (ou  
dur, ceba, **beguda de soja**,  
farina de blat de moro) **COM  
BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB  
PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES 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

DIJOUS

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

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

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES**

Fruita del temps

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

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb  
amanida

Fruita del temps

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

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIVENDRES

**FESTIU**

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb enciam i  
blat de moro

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

**LLOM AL FORN** amb  
enciam i olives

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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

**FINGERS DE  
POLLASTRE CASOLÀ**  
amb enciam i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALSADA DE TOMÀQUET**

**TRUITA DE CARBASSÓ I  
PATATA** amb enciam i  
blat de moro

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

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/1 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'amaneix 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.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**

Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

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

# 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

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

**ARRÒS AMB SALSADA DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE POLLASTRE** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

**LENTIES 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

Fruita del temps

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

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS D'AU**

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

**LENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

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

**OVOS COM NATAS** (ou dur, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) **COM BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES 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

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)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb amanida

Fruita del temps

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

**LENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIVENDRES

# FESTIU

**MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA**

**TRUITA A LA FRANCESA** 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)

**FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSADA 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, xirivía, 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.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

## SENSE FRUITS SECS (I.S.)

# 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

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

ARRÒS AMB SALSAM DE TOMÀQUET

**NUGGETS DE POLLASTRE** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA**

TRUITA DE PATATA I CEBAM amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA I DAUS DE PERNIL DOLÇ

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**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 POLLASTREI 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 S/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 VERDURES**

**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**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES 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

DIJOUS

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

**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb vasat 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 SALSAM 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

logurt natural sense sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSAM 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, espínacs, carxofes, xirivia, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

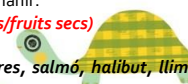
1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

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 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, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

# Teno

Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

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

# 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

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

**ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE POLLASTRE** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA**

**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA** (Enciam, pastanaga, olives, blat de moro)

**FIDEUS (S/OU) A LA CASSOLA AMB VERDURES, SÍPIA I GAMBES**

Fruita del temps

DIMARTS

**COLIFLOR AMB PATATA**

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

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**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 arròs

Fruita del temps

DIJOUS

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

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

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**

Fruita del temps

**PASTA (S/OU) AL PESTO** (amb alfàbrega, oli d'oliva i s/formatge)

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

Fruita del temps

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

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIVENDRES

**FESTIU**

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**

**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL

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

**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb enciam i olives

logurt VEGETAL

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives, tonyina)

**FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ (S/OU)** amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET**

**\*PEIX BLANC AL FORN** amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL

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, xirivía, 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/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.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

# AMISTAT

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

# 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

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

**ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE POLLASTRE** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

**LENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA**

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

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA** (Enciam, pastanaga, olives, blat de moro)

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES, SÍPIA I GAMBES**

Fruita del temps

DIMARTS

**COLIFLOR AMB PATATA**

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

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES 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

DIJOUS

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

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

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIVENDRES

## FESTIU

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**

**TRUITA DE TONYINA** amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL

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

**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb enciam i olives

logurt VEGETAL

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

**FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

**ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀQUET**

**TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA** amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

## OVOLACTOVEGETARIÀ

# 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

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

**ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET**

**TRUITA A LA FRANCESA** 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**

**TRUITA DE FORMATGE** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE TOFU**

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)

**EMPEDRAT MONGETES BLANQUES** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

**ARRÒS AMB DAUS DE TOFU** (verdures, daus de tofu) i guarnició d'amanida

Fruita del temps

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

**OUS DURS** amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMECRES

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

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

**OVOS COM NATAS** (ou dur, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) **COM BATATAS FRITAS**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

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

Fruita del temps

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

**PÈSOLS AMB SAMFAINA** i amb cous cous

Fruita del temps

DIJOUS

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

**CIGRONS SALTATS ARRÒS**

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)

**TRUITA A LA FRANCESA** amb amanida

Fruita del temps

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

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIVENDRES

## FESTIU

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**

**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

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

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

logurt natural **ECO** sense sucre

**CREMA DE LLEGUMS**

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

logurt natural sense sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA 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 amanida.

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

# Teno

Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

## VEGÀ

# 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

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

**ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET**

**SEITÀ AL FORN** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**

**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA**

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**

**PÈSOLS AMB PATATA**

Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA (Enciam, pastanaga, olives, blat de moro)**

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE TOFU**

Fruita del temps

DIMARTS

**COLIFLOR AMB PATATA**

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

Fruita del temps

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

**EMPEDRAT MONGETES BLANQUES** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

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

**ARRÓS AMB DAUS DE TOFU** (verdures, daus de tofu) i guarnició d'amanida

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**

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

Fruita del temps

DIMECRES

**AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES**

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

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

**SEITÀ COM NATAS** (seità, ceba, beguda de soja, farina de blat de moro) **COM BATATAS FRITAS** SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

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

Fruita del temps

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

**PÈSOLS AMB SAMFAINA** i amb cous cous

Fruita del temps

DIJOUS

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

**CIGRONS SALTATS ARRÓS**

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**

Fruita del temps

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

**SEITÀ AL FORN** amb amanida

Fruita del temps

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

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIVENDRES

## FESTIU

**AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES**

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**

**IOGURT VEGETAL**

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

**TOFU AL FORN** amb enciam i olives

**IOGURT VEGETAL**

**CREMA DE LLEGUMS**

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives)

**IOGURT VEGETAL**

**ARRÓS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET**

**SEITÀ AL FORN** amb enciam i blat de moro

**IOGURT VEGETAL**



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.

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

# AMISTAT

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

# 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

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

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

**NUGGETS DE POLLASTRE** amb enciam i cogombre

Fruita del temps

**LENTIES ECO ESTOFADES** AMB DAUS DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA** (Enciam, pastanaga, olives, blat de moro)

**FIDEUS A LA CASSOLA** AMB VERDURES, SÍPIA I GAMBES

Fruita del temps

DIMARTS

COLIFLOR AMB PATATA

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

**LENTIES 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**

SALADA DE FRUTAS NATURALS

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES 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

DIJOUS

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

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

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

**LENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

Fruita del temps

DIVENDRES

# FESTIU

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**

**TRUITA DE TONYINA** amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL

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

**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb enciam i olives

logurt VEGETAL

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

**FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET**

**TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA** amb enciam i blat de moro

logurt VEGETAL

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

# AMISTAT

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

# 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

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

**ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA**  
TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**AMANIDA COMPLETA** (Enciam, pastanaga, olives, blat de moro)  
**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA CASSOLA AMB VERDURES, SÍPIA I GAMBES**  
Fruita del temps

DIMARTS

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

**CIGRONS ESTOFAT AMB VERDURES**  
**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**  
SALADA DE FRUTAS NATURALS

**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 arròs  
Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA DE PASTANAGA S/CROSTONS** (Pastanaga, porro, nap, patata)  
**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb vaset d'arròs saltat  
Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**  
**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) AL PESTO** (amb alfàbrega, oli d'oliva i s/formatge)  
**LLUÇ AL FORN AMB SALSA DE VERDURES** (Pebrot verd i Vermell, ceba, pastanaga, tomàquet)  
Fruita del temps

**AMANIDA RUSSA** (patata, pastanaga, mongeta tendra, pèsol, olives)  
**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**  
Fruita del temps

DIVENDRES

## FESTIU

**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES**  
**TRUITA DE TONYINA** amb enciam i blat de moro  
**logurt VEGETAL**

**AMANIDA DE PASTA (S/GLUTEN)** (tomàquet, olives, enciam)  
**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb enciam i olives  
**logurt VEGETAL**

**AMANIDA CAMPEROLA** (patata, ceba, tomàquet, olives, ou dur, tonyina)  
**FINGERS DE POLLASTRE CASOLÀ (S/GLUTEN)** amb enciam i pastanaga  
**logurt VEGETAL**

**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET**  
**TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA** amb enciam i blat de moro  
**logurt VEGETAL**

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, xirivía, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

1 vegada/1 mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**NO LLENTIES**) i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**

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

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



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors