

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBREDEL 5 AL 9
D'OCTUBREDEL 12 AL 16
D'OCTUBREDEL 19 AL 23
D'OCTUBREDEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURESLLUÇ AMB JULIVERT AL
FORN amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

FESTIUAMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, pastanaga, blat
de moro, olives, daus de
formatge)PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA

Fruita del temps

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTHAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb ceba
confitada

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB DAUS
DE CARBASSACALAMARS A LA
ROMANA amb tomàquet
i cogombre

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATALLENTIES ESTOFADES
AMB **MILL**

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUETPOLLASTRE AL FORN
amb salsa de porro i
pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR
I PATATACONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSAPOLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTATRUITA DE PATATA amb
enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETES
BLANQUES A LA
RIOJANATRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)**PASTA INTEGRAL** AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTACIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i cous
cous

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURESBUNYOLS DE
VERDURES CASOLANS
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATACUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
A LA LLIMONA amb
enciam i olivesiogurt natural sense
sucre

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS D'AU A L'ALLET
amb enciam i blat de moro
iogurt natural sense sucre**ARRÒS INTEGRAL** AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanagaiogurt natural sense
sucre **ECO**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURESLLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
pastanaga ratllada

iogurt natural sense sucre

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONSBOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de
moniatoFANTASMES (Plàtan amb
xocolata)Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, meló, mandarina, taronja, pera, plàtan/banana.Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espinacs, col, coliflor, bròquil, 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

TenoCuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida.
Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carx

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de Formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb Llentilles, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lentilles amb ceba, pastanaga amb amanida de Formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.