

HALAL

AMISTAT

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

LLUÇ AMB JULIVERT AL
FORN amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

FESTIU

AMANIDA 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'HORT

**HAMBURGUESA D'AU
AL FORN** amb ceba
confitada

Fruita del temps

LENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB DAUS
DE CARBASSA

CALAMARS A LA
ROMANA amb tomàquet
i cogombre

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

LENTIES ESTOFADES
AMB MILL

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de porro i
pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR
I PATATA

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**PASTA INTEGRAL AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

TRUITA DE PATATA amb
enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

TRUITA 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 PASTA

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFADES AMB
XAMPINYONS i cou
cous

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES

BUNYOLS DE
VERDURES CASOLANS
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
A LA LLIMONA amb
enciam i olives

logurt natural sense
sucre

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS D'AU A L'ALLET
amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB

VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

logurt natural sense
sucre **ECO**

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
pastanaga ratllada

logurt natural sense sucre

LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS

**SALSITXES D'AU AL
FORN** amb xips de
moniato

FANTASMES (Plàtan amb
xocolata)

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, meló, mandarina, taronja, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdres 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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE PEIX + ANACARDS
(A.G.)

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

FESTIU

AMANIDA 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 DAUS D'AU**

Fruita del temps

DIMARTS

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb ceba confitada

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS
DE CARBASSA**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb tomàquet i cogombre

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de porro i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**TRINXAT DE COLIFLOR
I PATATA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**PASTA INTEGRAL AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA**

POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA**

TRUITA DE PATATA amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETES
BLANQUES A LA
RIOJANA**

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

Fruita del temps

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

**PASTA INTEGRAL AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS** i coues

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**BUNYOLS DE
VERDURES CASOLANS**
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
A LA LLIMONA** amb enciam i olives

logurt natural sense sucre

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS D'AU A L'ALLET
amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre **ECO**

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga ratllada

logurt natural sense sucre

LA CASTANYADA
**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS**

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb xips de moniato

FANTASMES (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 sempre **PA (S/ANACARDS)**.

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

NO CARN

AMISTAT

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

LLUÇ AMB JULIVERT AL
FORN amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

FESTIU

AMANIDA 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'HORT

TRUITA A LA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB DAUS
DE CARBASSA

CALAMARS A LA
ROMANA amb tomàquet
i cogombre

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES
AMB **MILL**

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb salsa de porro i
pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR
I PATATA

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

Fruita del temps

**PASTA INTEGRAL AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb compota de poma

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

TRUITA DE PATATA amb
enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

TRUITA 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 PASTA

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BROÏQUIL AMB PATATA

**CIGRONS SALTATS
AMB XAMPINYONS i
COUS COUS**

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

BUNYOLS DE
VERDURES CASOLANS
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

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

iogurt natural sense
sucre

PÈSOLS AMB PATATA

***PEIX BLANC 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 pastanaga

iogurt natural sense
sucre **ECO**

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
pastanaga ratllada

iogurt natural sense sucre

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS

***PEIX BLANC AL FORN**
amb xips de moniato

FANTASMES (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, broïquil, 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.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

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

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
LLUÇ AMB JULIVERT AL FORN amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

FESTIU

AMANIDA 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'HORT
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb ceba confitada
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA
CROQUETES DE POLLASTRE (S/GLUTEN) amb tomàquet i cogombre
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS
Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN amb salsa de porro i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA
CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AMB SALSA CREMOSA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT amb compota de poma
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA (S/GLUTEN)
TRUITA DE PATATA amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

DIJOUS

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, nap, patata)
PASTA (S/GLUTEN) AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE
Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA (S/GLUTEN)
CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet, ceba)
Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA
DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS AMB XAMPINYONS i arròs
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
BUNYOLS DE VERDURES CASOLANS (S/GLUTEN) amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA
CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA amb enciam i olives
iogurt 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 pastanaga
iogurt natural sense sucre **ECO**

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ (S/GLUTEN) amb enciam i pastanaga ratllada
iogurt natural sense sucre

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA S/CROSTONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN amb xips de moniato
FANTASMES (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 (**NO LLENTIES**) i el iogurt també.

Els divendres es serveix **iogurt natural sense sucre**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

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

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

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE PRODUCTE DEL
MAR (M.R.)

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

*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:***PEIX + MARISC +
CRUSTACIS NI
DERIVATS****PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES****TRUITA A LA FRANCESA**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

FESTIU**AMANIDA 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 DAUS
D'AU**

Fruita del temps

DIMARTS

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT****HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb ceba
confitada

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS
DE CARBASSA****POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb tomàquet i
cogombre

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA****LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET****POLLASTRE AL FORN**
amb salsa de porro i
pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET****TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**TRINXAT DE COLIFLOR
I PATATA****CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**PASTA INTEGRAL AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA****POLLASTRE ROSTIT** amb
compota de poma

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA****TRUITA DE PATATA** amb
enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETES
BLANQUES A LA
RIOJANA****TRUITA 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 PASTA****CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA**DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS** i cous
cous

Fruita del temps

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

Fruita del temps

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA****CUIXETES 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
VERDURES****POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga
ratllada

iogurt natural sense sucre

LA CASTANYADA
**CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS****BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb xips de
moniato**FANTASMES** (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 ECOLOGICS 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

TenoCuina i lleure
de proximitat

SENSE FRUITS SECS
(I.S.)

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

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

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 PATATA**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**POLLASTRE 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
CARBASSA**POLLASTRE 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
POLLASTRE 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 cou
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
S/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 ESPECIAL (s/fruites 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

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

AMISTAT

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

LLUÇ AMB JULIVERT AL
FORN amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

FESTIU

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i **daus d'au**)

Fruita del temps

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

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA

Fruita del temps

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb ceba
confitada

Fruita del temps

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB DAUS
DE CARBASSA

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb tomàquet i
cogombre

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES
AMB **MILL**

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de porro i
pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

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

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR
I PATATA

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**PASTA (S/OU) AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA
(S/FORMATGE)**

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB **PASTA (S/OU)**

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

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB **PASTA
(S/OU)**

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BROÛIL AMB PATATA

DAUS DE GALL DINDI
ESTOFADES AMB
XAMPINYONS i cous
cous

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES

BUNYOLS DE
VERDURES CASOLANS
(S/LÀCTICS, S/OU) amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
A LA LLIMONA amb
enciam i olives

IOGURT DE SOJA

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS D'AU A L'ALLET
amb enciam i blat de moro

IOGURT DE SOJA

ARRÒS INTEGRAL AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

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

IOGURT DE SOJA

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
pastanaga ratllada

IOGURT DE SOJA

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de
moniato

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

Es serveix els divendres **IOGURT DE SOJA**. 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 carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

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



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

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

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

FESTIU

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

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

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA**

Fruita del temps

DIMARTS

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb ceba
confitada

Fruita del temps

LLENTIES ECO
**ESTOFADES AMB DAUS
DE CARBASSA**

***PEIX BLANC**
ENFARINAT CASOLÀ
amb tomàquet i
cogombre

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de porro i
pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**TRINXAT DE COLIFLOR
I PATATA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**PASTA INTEGRAL AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA**
(S/FORMATGE)

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA**

TRUITA DE PATATA amb
enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**TRUITA 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
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

**DAUS DE GALL DINDI
ESTOFADES AMB
XAMPINYONS** i cous
cous

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES**

**BUNYOLS DE
VERDURES CASOLANS**
(S/LÀCTICS) amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
A LA LLIMONA** amb
enciam i olives

IOGURT DE SOJA

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS D'AU A L'ALLET
amb enciam i blat de moro

IOGURT DE SOJA

**ARRÒS INTEGRAL AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

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

IOGURT DE SOJA

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

**LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam i
pastanaga ratllada

IOGURT DE SOJA

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb xips de
moniato

FANTASMES (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, broquil, 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**

OVOLACTOVEGETARIÀ

AMISTAT

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

FESTIU

AMANIDA 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 DAUS DE TOFU

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

Fruita del temps

MINESTRA DE VERDURES

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET

OUS DURS amb salsa de porro i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AMB SALS CREMOSA DE CARBASSA

TRUITA A LA FRANCESA
amb compota de poma

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

TRUITA DE PATATA amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA 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 PASTA

CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

CIGRONS SALTATS AMB XAMPINYONS i COUS COUS

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURES

BUNYOLS DE VERDURES CASOLANS
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS SALTATS AMB VERDURES

logurt natural sense sucre

CREMA DE VERDURES

PÈSOLS AMB PATATA

logurt natural sense sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre **ECO**

MINESTRA DE VERDURES

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

logurt natural sense sucre

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

SEITÀ AL FORN amb xips de moniato

FANTASMES (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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

VEGÀ

AMISTAT

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

TOFU AL FORN amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

FESTIU

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i **tofu**)

Fruita del temps

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

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES I DAUS DE TOFU

Fruita del temps

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT

Fruita del temps

MINESTRA DE VERDURES

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB DAUS DE CARBASSA

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET

LLENTIES SALTADES
amb salsa de porro i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

SEITÀ AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA

TOFU AL FORN amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AMB SALSA CREMOSA DE CARBASSA

SEITÀ AL FORN amb compota de poma

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

MONGETES BLANQUES SALTADES AMB JULIVERT

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURES

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES

Fruita del temps

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

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA I S/FORMATGE

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA

CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

CIGRONS SALTATS AMB XAMPINYONS i COUS COUS

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

BUNYOLS DE VERDURES CASOLANS
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS SALTATS AMB VERDURES

IOGURT DE SOJA

CREMA DE VERDURES

PÈSOLS AMB PATATA

IOGURT DE SOJA

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES DE L'HORT (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, xampinyons i tomàquet)

SEITÀ AL FORN amb enciam i pastanaga
IOGURT DE SOJA

MINESTRA DE VERDURES

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

IOGURT DE SOJA

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

SEITÀ AL FORN amb xips de moniato

FANTASMES (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.

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

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral** 2 dies/setmana.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure de proximitat

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

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

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

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

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

Fruita del temps

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

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, pastanaga, blat
de moro, olives)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 CARBASSA*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
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
CARBASSA
(S/FORMATGE)POLLASTRE 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
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA 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
S/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
ESTOFADES AMB
XAMPINYONS i cou
cous

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURESBUNYOLS DE
VERDURES CASOLANS
(S/LÀCTICS) amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATACUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
A LA LLIMONA amb
enciam i olives

IOGURT DE SOJA

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS D'AU A L'ALLET
amb enciam i blat de moro

IOGURT DE SOJA

ARRÒS INTEGRAL AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam i
pastanaga
IOGURT DE SOJACREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURESLLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ amb enciam i
pastanaga ratllada

IOGURT DE SOJA

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
S/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, espínacs, 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

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

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

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

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

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

Fruita del temps

FESTIU

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

ARRÒS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

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

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA**

Fruita del temps

DIMARTS

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

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb ceba
confitada

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB DAUS
DE CARBASSA**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb
tomàquet i cogombre

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

POLLASTRE AL FORN
amb salsa de porro i
pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**TRINXAT DE COLIFLOR
I PATATA**

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA
(S/FORMATGE)**

POLLASTRE ROSTIT amb
compota de poma

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA (S/GLUTEN)**

TRUITA DE PATATA amb
enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

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

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/GLUTEN)**

**CIGRONS A LA
CATALANA** (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

**DAUS DE GALL DINDI
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i arròs**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**BUNYOLS DE
VERDURES CASOLANS
(S/GLUTEN, S/LÀCTICS)**
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
A LA LLIMONA** amb
enciam i olives

IOGURT DE SOJA

PÈSOLS AMB PATATA

DAUS D'AU A L'ALLET
amb enciam i blat de moro

IOGURT DE SOJA

**ARRÒS INTEGRAL AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

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

IOGURT DE SOJA

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES**

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

IOGURT DE SOJA

LA CASTANYADA
**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS**

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb xips de
moniato

FANTASMES (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 (**NO LLENTIES**) i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT DE SOJA**. 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 (SENSE GLUTEN, 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.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno

**Cuina i lleure
de proximitat**