



Setembre

AMISTAT



DILLUNS

DEL 7 AL 11 DE SETEMBRE

TORNEM DE VACANCES!

DIMARTS

DEL 14 AL 18 DE SETEMBRE

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam i cogombre

Fruita del temps

DEL 21 AL 25 DE SETEMBRE

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

FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES, SÍPIA I GAMBES amb toc d'all i oli casolà amb enciam i olives

Fruita del temps

28 AL 30 DE SETEMBRE

CREMA DE MONGETA SECA (carbassó, porro, ceba, patata)

PIZZA MARGARIDA CASOLANA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Us donem la benvinguda a l'espai del migdia

DIMECRES

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET

NUGGETS DE POLLASTRE amb enciam i olives

Fruita del temps

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

GALL DE SANT PERE AMB SALSETA DE VERDURES amb tomàquet i olives

Fruita del temps

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

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

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

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES I DAUS DE LLUÇ

Fruita del temps

DIJOUS

VICHYSOISE TÈBIA (porro, patata, emulsió d'oli d'oliva)

PASTA ECO AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)

DAUS DE PORC ESTOFADES amb verdures i patata al forn

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PASTANAGA GRATINAT

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB VERDURES DE L'HORT (ceba, pebrot verd i vermell, all, tomàquet, pèsols) **AMB DAUS DE POLLASTRE** amb guarnició d'amanida

Fruita del temps

Cuina de proximitat, menús saborosos i hàbits saludables!

DIVENDRES

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

LLUÇ AL FORN amb salsa de tomàquet i herbes provençals

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CIGRONS A LA CATALANA (sofregit de tomàquet, ceba)

Fruita del temps

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

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro

iogurt natural sense sucre

CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURES

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

iogurt natural sense sucre **ECO**



Les fruites són de temporada i proximitat: préssec, nectarines, poma, meló, síndria, mandarina, pera, plàtan/banana.

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

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

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

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

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

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

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001388

Teno

Cuina i lleure de proximitat



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carb

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

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

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

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

Làctics, postres vegetals, fruita

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 lletilles, 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 lletilles 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.