

HALAL

AMISTAT

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

**TORNEM DE
VACANCES!**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

TRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam i
cogombre

Fruita del temps

**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

**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

**ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**BUNYOLS DE
BACALLÀ** 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

VICHYSSEOISE 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 PEIX
ESTOFATS** 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!

**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

logurt natural sense
sucre

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**MANDONGUILLES
D'AU** amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural sense
sucre **ECO**

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

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/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

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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



SENSE PEIX + ANACARDS
(A.G.)

Setembre

AMISTAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

**TORNEM DE
VACANCES!**

ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

POLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE

Fruita del temps

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

OUS DURS amb salsa
de tomàquet i herbes
provençals

Fruita del temps

FESTIU

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam i
cogombre

Fruita del temps

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

POLLASTRE AMB
SALSETA DE
VERDURES amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

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

DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verdures
i patata al forn

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

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

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i blat de
moro

logurt natural sense
sucre

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

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

FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES I DAUS
D'AU amb toc d'all i oli
casolà amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS

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

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural sense
sucre **ECO**

28 AL 30 DE
SETEMBRE

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

PANINI DE MARGARIDA
CASOLANA amb enciam i
blat de moro

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

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

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

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia



Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!



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/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

Setembre



DILLUNS

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

**TORNEM DE
VACANCES!**

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

DIMARTS

**ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**BUNYOLS DE
BACALLÀ** 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)

**TRUITA A LA
FRANCESA** 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

DIMECRES

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

**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE**

Fruita del temps

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

**DAUS DE PEIX
ESTOFATS** 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 *PEIX** amb
guarnició d'amanida

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIJOUS

**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

DIVENDRES

FESTIU

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

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb enciam i blat de
moro

logurt natural sense
sucre

**CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
ceba

logurt natural sense
sucre **ECO**

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



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. 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 CAT001988

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



SENSE GLUTEN +
LLENTIES (E.C.)

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBREDEL 14 AL 18 DE
SETEMBREDEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM DE
VACANCES!****MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**TRUITA DE PATATES
amb lilit d'enciam i
cogombre

Fruita del temps

**CREMA DE
PASTANAGA** (pastanaga,
nap, porro, patata)
**FIDEUÀ (S/GLUTEN) DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** amb toc d'all i
oli casolà amb enciam i
olives

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETA
SECA** (carbassó, porro,
ceba, patata)**PIZZA (S/GLUTEN)
MARGARIDA
CASOLANA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DIMARTS

**ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET****CROQUETES DE
POLLASTRE
(S/GLUTEN)** amb
enciam i olives

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) 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

DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)**PASTA (S/GLUTEN)
AMB BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures
i patata al forn

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT****MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

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!

DIJOUS

**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

DIVENDRES

FESTIU**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
i blat de moroiogurt natural sense
sucre**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i cebaiogurt natural sense
sucre **ECO***Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:***GLUTEN,
LLENTIES NI
DERIVATS**

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/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

TenoCuina i lleure
de proximitat

SENSE PEIX (M.R.)

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRETORNEM DE
VACANCES!ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUETPOLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ amb enciam i
olives

Fruita del temps

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE

Fruita del temps

EMPEDRAT DE
MONGETES
BLANQUES (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre)OUS DURS amb salsa
de tomàquet i herbes
provençals

Fruita del temps

FESTIU

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRELLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam i
cogombre

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AL
PESTO (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)POLLASTRE AMB
SALSETA DE
VERDURES amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)DAUS DE PORC
ESTOFATS amb verdures
i patata al forn

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS
(carbassó, coliflor, nap, porro i
patata)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i blat de
morologurt natural sense
sucreDEL 21 AL 25 DE
SETEMBRECREMA DE
PASTANAGA (pastanaga,
nap, porro, patata)FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES I DAUS
D'AU amb toc d'all i oli
casolà amb enciam i
olives

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA
(patata, ceba, tomàquet,
olives, ou dur)POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINATLLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS

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

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURESMANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i cebalogurt natural sense
sucre ECO28 AL 30 DE
SETEMBRECREMA DE MONGETA
SECA (carbassó, porro,
ceba, patata)PANINI DE MARGARIDA
CASOLANA amb enciam i
blat de moro

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

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

Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
PEIX + MARISC+
CRUSTACIS NI
DERIVATSUs donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdiaCuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

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/ 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



**SENSE FRUITS SECS
(I.S.)**

AMISTAT

Setembre



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)

**PANINI MARGARIDA
CASOLÀ** 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

VICHYSSEOISE 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
ESTOFATS** amb verdures
i patata al forn

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA
GRATINAT**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS**

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
SYCROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i blat de
moro

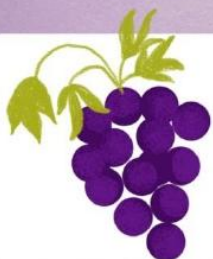
logurt natural sense
sucre

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural sense
sucre **ECO**

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



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/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

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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



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

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

**TORNEM DE
VACANCES!**

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb llet
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

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

**FIDEUÀ (S/OU) DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** (s/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)

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**ARRÓS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/OU)** amb
enciam i olives

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA
(patata, ceba,
tomàquet, olives)

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

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

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I DAUS
DE LLUÇ**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures
i patata al forn

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
ARRÓS**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÓS 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!

**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

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

***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

FESTIU

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU)** amb enciam i blat
de moro

IOGURT DE SOJA

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

IOGURT DE SOJA

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



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/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 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

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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat





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

AMISTAT

Setembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

**TORNEM DE
VACANCES!**

**ARRÓS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb
enciam i olives

Fruita del temps

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

**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

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

LLUÇ AL FORN amb
salsa de tomàquet i
herbes provençals

Fruita del temps

FESTIU

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

TRUITA DE PATATES
amb llit d'enciam i
cogombre

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures
i patata al forn

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

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

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i blat de
moro

IOGURT DE SOJA

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

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

**FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** (s/ toc d'all i oli
casolà) amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

IOGURT DE SOJA

28 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

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

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I DAUS
DE LLUÇ**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÓS 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

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

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia



Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!



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/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'ameixeix amb oli d'oliva. Es serveix **PA ESPECIAL (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

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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE**TORNEM DE
VACANCES!**DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE**LLENTIES ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESTRUITA 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, TOFU** 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
enciam i olives

Fruita del temps

**PASTA INTEGRAL AL
PESTO** (alfàbrega, oli
d'oliva i formatge)**OUS DURS AMB
SALSETA DE
VERDURES** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA
(patata, ceba, tomàquet,
olives, ou dur)**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, pastanaga, blat
de moro, olives, daus de
formatge)**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I DAUS
D'OU DUR**

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
FORMATGE**

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, enciam)**MONGETES BLANQUES
SALTADES** amb
verdures i patata

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 TOFU** amb
guarnició d'amanida

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!**EMPEDRAT DE
MONGETES
BLANQUES** (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre)**OUS DURS** 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

**CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS**
(carbassó, coliflor, nap, porro i
patata)**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
blat de moroiogurt natural sense
sucre**CREMA DE VERDURES****CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**iogurt natural sense
sucre **ECO***Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:
**CARN + PEIX NI
DERIVATS*****FESTIU**

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/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

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

TenoCuina i lleure
de proximitat



AMISTAT

VEGÀ

Setembre



DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

28 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS

**TORNEM DE
VACANCES!**

**AMANIDA D'ENCIAM I
COGOMBRE**

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

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

**FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, TOFU** (s/toc
d'all i oli casolà) amb
enciam i olives

Fruita del temps

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

SEITÀ AL FORN amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DIMARTS

CREMA DE LLENTIES

**ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET** amb
enciam i olives

Fruita del temps

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

**SEITÀ AMB SALSETA
DE VERDURES** amb
tomàquet i olives

Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA
(patata, ceba,
tomàquet, olives)

**MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps

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

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I
PÈSOLS**

Fruita del temps

DIMECRES

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

**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

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

**MONGETES BLANQUES
SALTADES** amb
verdures i patata

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**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 TOFU** amb
guarnició d'amanida

Fruita del temps

Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!

DIJOUS

**MINESTRA DE
VERDURES**

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

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)

**EMPEDRAT DE
MONGETES
BLANQUES** amb
tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

FESTIU

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

**PÈSOLS AMB
SOFREGIT DE
TOMÀQUET** amb
enciam i blat de moro

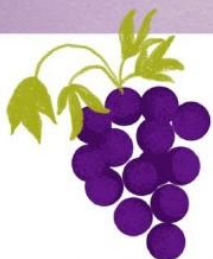
IOGURT DE SOJA

CREMA DE VERDURES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

IOGURT DE SOJA

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



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/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'ameixeix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral** 2 dies/setmana.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

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



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

Setembre

AMISTAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE

**TORNEM DE
VACANCES!**

**ARRÓS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb
enciam i olives

Fruita del temps

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

**PASTA ECO AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/FORMATGE**

Fruita del temps

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

LLUÇ AL FORN amb
salsa de tomàquet i
herbes provençals

Fruita del temps

FESTIU

DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

TRUITA DE PATATES
amb llet d'enciam i
cogombre

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

**DAUS DE PORC
ESTOFATS** amb verdures
i patata al forn

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

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

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i blat de
moro

IOGURT DE SOJA

DEL 21 AL 25 DE
SETEMBRE

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

**FIDEUÀ INTEGRAL DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES** (s/ toc d'all i oli
casolà) amb enciam i
olives

Fruita del temps

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

**POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL**

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

IOGURT DE SOJA

28 AL 30 DE
SETEMBRE

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

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

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

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I DAUS
DE LLUÇ**

Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET
ARRÓS 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

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

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia



Cuina de
proximitat,
menús
saborosos i
hàbits
saludables!



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/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 ESPECIAL (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

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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE LACTOSA +
GLUTEN (B.G.)

Setembre

DEL 7 AL 11 DE
SETEMBRE**TORNEM DE
VACANCES!**DEL 14 AL 18 DE
SETEMBRE**MONGETES BLANQUES
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 (S/GLUTEN)** DE
VERDURES, SÍPIA I
GAMBES (s/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)**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

Us donem
la
benvinguda
a l'espai del
migdia

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**ARRÒS INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET****POLLASTRE
ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam i olives

Fruita del temps

PASTA (S/GLUTEN) AL
PESTO (alfàbrega, oli
d'oliva i s/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)**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I DAUS
DE LLUÇ**

Fruita del temps

VICHYSSEOISE TÈBIA
(porro, patata, emulsió
d'oli d'oliva)**PASTA (S/GLUTEN)**
AMB BOLONYESA DE
POLLASTRE I
S/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****MONGETES
BLANQUES
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

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!**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
S/CROSTONS** (carbassó,
coliflor, nap, porro i patata)**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
i blat de moro

iogurt VEGETAL

**CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

iogurt VEGETAL

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

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.
A 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 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, llmanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

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

TenoCuina i lleure
de proximitat