	DEL 2 AL 6 DE NOVEMBRE	DEL 9 AL 13 DE NOVEMBRE	DEL 16 AL 20 DE NOVEMBRE	DEL 23 AL 27 DE NOVEMBRE	EL 30 DE NOVEMBRE
DILLUNS	**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA** **CROQUETES DE POLLASTRE** amb enciam i olives **Fruita del temps**	**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES** (xampinyons, pebrot verd i Vermell, ceba, tomàquet, pastanaga) **TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i blat de moro **Fruita del temps**	**PATATES ESTOFADES AMB VERDURES** **TRUITA DE FORMATGE** amb guarnició d'enciams **Fruita del temps**	**CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB MONIATO** **PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE** **Fruita del temps**	**PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE FORMATGE** (Crema vegetal, formatge rallat) **TRUITA D'ESPINACS I PATATA** amb enciam i pastanaga **Fruita del temps**
DIMARTS	**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET** **LLUÇ AMB SALSA DE VERDA** amb xampinyons a l'allet **Fruita del temps**	**PÈSOLS AMB PATATA** **SALSITXES DE PORC AL FORN** amb salsa de tomàquet i vaset d'arròs **Fruita del temps**	**CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA** (Pastanaga, carbassó, porro, nap, patata) **LLENTIES ESTOFADES AMB MILL** **Fruita del temps**	**CIGRONS A LA RIOJANA** **TRUITA DE PATATA** amb enciam i olives **Fruita del temps**	
DIMECRES	**CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS** (pastanaga, nap, patata i porro) **OUS DURS FARCITS AMB TONYINA** amb enciam i blat de moro **Fruita del temps**	**CREMA DE CARBASSA** (carbassa, pastanaga, porro, patata) **POLLASTRE ROSTIT** amb patata panadera **Fruita del temps**	**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA** **CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN** amb puré de moniato i patata casolà **Fruita del temps**	**CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS** **POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA DE CEBA, POMA I SUC DE TARONJA** amb patates fregides **Fruita del temps**	
DIJOUS	**MONGETA TENDRA AMB PATATA** **CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES DE L'HORT** **Fruita del temps**	**MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES** **NUGGETS VEGETALS CASOLANS AL FORN** amb enciam i pastanaga **Fruita del temps**	**ESPINACS AMB PATATA** **ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB VERDURES, SÍPIA I GAMBES** amb guarnició d'enciam I olives **Fruita del temps**	**ARRÒS AMB VERDURETES DE L'HORT** (ceba, carbassó, pastanaga i tomàquet) **LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam i blat de moro **Fruita del temps**	
DIVENDRES	**SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA** **POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN** amb enciam i pastanaga **Iogurt natural sense sucre ECO**	**ARRÒS TRES COLORS** (pèsols, pastanaga, blat de moro) ***PEIX BLANC A LA DONOSTIARRA AL FORN** amb enciam i olives **Iogurt natural sense sucre**	**CIGRONS SALTATS A L'ALLET I PEBRE** **MANDONGUILLES MIXTES** amb salsa de tomàquet i ceba **Iogurt natural sense sucre**	**BLEDES AMB PATATA** **DAUS D'AU MARINAT A LA LLIMONA AL FORN** amb enciam i pastanaga **Iogurt natural sense sucre**	

*Les **fruites són de temporada i proximitat**: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.*
*Els **vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat**:* xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, 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

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*
Carn	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*
Fruita	Làctics, postres vegetals, fruita
Làctic	Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb daus de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb perhil amb ou dur.

Arròs amb llenties, 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 llenties 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.