

HALAL

AMISTAT

novembre

DEL 2 AL 6 DE
NOVEMBRE

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATA

**CROQUETES DE
BACALLÀ** amb enciam i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
NOVEMBRE

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

DEL 16 AL 20 DE
NOVEMBRE

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE
amb guarnició d'enciams

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
NOVEMBRE

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
MONIATO

**PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

Fruita del temps

EL 30 DE
NOVEMBRE

**PASTA INTEGRAL AMB
SALSA DE FORMATGE**
(Crema vegetal, formatge
rallat)

TRUITA D'ESPINACS I
PATATA amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**

LLUÇ AMB SALSA DE
VERDA amb xampinyons
a l'allet

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**SALSITXES D'AU 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 ESTOFATS
AMB VERDURES**

TRUITA DE PATATA amb
enciam i olives

Fruita del temps

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

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

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA

POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb enciam i
pastanaga

logurt natural sense
sucre **ECO**

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

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

logurt natural sense
sucre

CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE

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

logurt natural sense
sucre

BLEDES AMB PATATA

DAUS D'AU MARINAT A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt natural sense
sucre

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

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

Els vegetals, verdres 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/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

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



SENSE PEIX + ANACARDS
(A.G.)

novembre



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

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
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 ARRÒS

Fruita del temps

CIGRONS A LA RIOJANA

TRUITA DE PATATA amb
enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE
PASTANAGA
S/CROSTONS
(pastanaga, nap, patata i
porro)

TRUITA A LA
FRANCESA 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
S/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, DAUS D'AU
amb guarnició d'enciam i
olives

Fruita del temps

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

POLLASTRE
ARREBOSSAT 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

logurt natural sense
sucre **ECO**

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

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i olives

logurt natural sense
sucre

CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural sense
sucre

BLEDES AMB PATATA

DAUS D'AU MARINAT A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt natural sense
sucre

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

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/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

novembre

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
BACALLÀ** 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

***PEIX BLANC 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 ESTOFATS
AMB VERDURES**

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)

***PEIX BLANC ROSTIT**
amb patata panadera

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb puré de moniato i
patata casolà

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS

***PEIX BLANC 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

***PEIX BLANC AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
pastanaga

logurt natural sense
sucre **ECO**

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

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

logurt natural sense
sucre

CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE

OUS DURS amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural sense
sucre

BLEDES AMB PATATA

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

logurt natural sense
sucre

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

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

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

Es 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.*

Es 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 CAT00198

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE GLUTEN +
LLENTIES (E.C.)

novembre

DEL 2 AL 6 DE
NOVEMBREDEL 9 AL 13 DE
NOVEMBREDEL 16 AL 20 DE
NOVEMBREDEL 23 AL 27 DE
NOVEMBREEL 30 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATA****CROQUETES DE
POLLASTRE
(S/ GLUTEN)** amb enciam
i olives

Fruita del temps

**FIDEUS (S/ GLUTEN)
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 (S/ GLUTEN) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

Fruita del temps

**PASTA (S/ GLUTEN) AMB
SALSA NAPOLITANA**
(sofregit de tomàquet,
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 vasat d'arròs

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
(Pastanaga, carbassó,
porro, nap, patata)**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

CIGRONS A LA RIOJANA**TRUITA DE PATATA** amb
enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

**CREMA DE
PASTANAGA
S/ 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
(S/ GLUTEN)****CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb puré de moniato i
patata casolà

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSA
S/ 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 (S/ GLUTEN)**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DIVENDRES

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/ GLUTEN)****POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
pastanagaiogurt natural sense
sucre **ECO****ARRÒS TRES COLORS**
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)***PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA AL
FORN (S/ GLUTEN)**
amb enciam i olivesiogurt natural sense
sucre**CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i cebaiogurt natural sense
sucre**BLEDES AMB PATATA****DAUS D'AU MARINAT A
LA LLIMONA AL FORN**
amb enciam i pastanagaiogurt natural sense
sucre*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:***GLUTEN,
LLENTIES NI
DERIVATS***Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.**Es 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/1 mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**NO LLENTIES**) i el iogurt també.**Es 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****Es carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.**Es 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.)

novembre

DEL 2 AL 6 DE
NOVEMBRELLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATA**POLLASTRE**
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
NOVEMBREFIDEUS 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

DEL 16 AL 20 DE
NOVEMBREPATATES ESTOFADES
AMB VERDURESTRUITA DE FORMATGE
amb guarnició d'enciams

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
NOVEMBRECREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
MONIATO**PASTA INTEGRAL A LA**
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

Fruita del temps

EL 30 DE
NOVEMBRE**PASTA INTEGRAL AMB**
SALSA DE FORMATGE
(Crema vegetal, formatge
rallat)TRUITA D'ESPINACS I
PATATA amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUETLLUÇ 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

CREMA DE
PASTANAGA AMB
CROSTONS (pastanaga,
nap, patata i porro)**TRUITA A LA**
FRANCESA 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 PASTACUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb puré de moniato i
patata casolà

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONSPOLLASTRE ROSTIT
AMB SALSA DE CEBA,
POMA I SUC DE
TARONJA amb patates
fregides

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURETES DE
L'HORT

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESNUGGETS VEGETALS
CASOLANS AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ESPINACS AMB
PATATA**ARRÒS INTEGRAL A LA**
CASSOLA AMB
VERDURES, DAUS D'AU
amb guarnició d'enciam i
olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, carbassó,
pastanaga i tomàquet)**POLLASTRE**
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTAPOLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb enciam i
pastanagaiogurt natural sense
sucre **ECO**ARRÒS TRES COLORS
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)**POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i olivesiogurt natural sense
sucreCIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBREMANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i cebaiogurt natural sense
sucre

BLEDES AMB PATATA

DAUS D'AU MARINAT A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam i pastanagaiogurt natural sense
sucre*Es comprovarà que
en els ingredients i
traces no contingui:*
PEIX + MARISC+
CRUSTACIS NI
DERIVATS*Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan/banana.**Els vegetals, verdura 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 al 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.)

novembre



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

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
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 ARRÒS

Fruita del temps

CIGRONS A LA RIOJANA

TRUITA DE PATATA amb
enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE
PASTANAGA
S/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
S/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

logurt natural sense
sucre ECO

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

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

logurt natural sense
sucre

CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural sense
sucre

BLEDES AMB PATATA
DAUS D'AU MARINAT A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt natural sense
sucre

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

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/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 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.)

novembre

DEL 2 AL 6 DE
NOVEMBRELLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATAPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/OU) amb enciam i
olives

Fruita del temps

DEL 9 AL 13 DE
NOVEMBREFIDEUS (S/OU) A LA
CASSOLA AMB
VERDURES (xampinyons,
pebrot verd i Vermell, ceba,
tomàquet, pastanaga)*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 16 AL 20 DE
NOVEMBREPATATES ESTOFADES
AMB VERDURES*PEIX BLANC AL FORN
amb guarnició d'enciams

Fruita del temps

DEL 23 AL 27 DE
NOVEMBRECREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
MONIATOPASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE

Fruita del temps

EL 30 DE
NOVEMBREPASTA (S/OU) AMB
SALSA NAPOLITANA
(sofregit de tomàquet,
s/formatge rallat)*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUETLLUÇ 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 ARRÒS

Fruita del temps

CIGRONS A LA RIOJANA

*PEIX BLANC AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

CREMA DE
PASTANAGA
S/CROSTONS
(pastanaga, nap, patata i
porro)POLLASTRE A LA
PLANXA 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 (S/OU)CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
amb puré de moniato i
patata casolà

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONSPOLLASTRE ROSTIT
AMB SALSA DE CEBA,
POMA I SUC DE
TARONJA amb patates
fregides

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATACIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURESNUGGETS VEGETALS
CASOLANS AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ESPINACS AMB
PATATAARRÒS 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

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA
(S/OU)POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN amb enciam i
pastanaga

IOGURT DE SOJA

ARRÒS TRES COLORS
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA AL
FORN amb enciam i
olives

IOGURT DE SOJA

CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBREMANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

IOGURT DE SOJA

BLEDES AMB PATATA

DAUS D'AU MARINAT A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam i pastanaga

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: 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/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 altolèic 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.)**

novembre

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

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
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 A LA
FRANCESA amb
guarnició d'enciams

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
MONIATO

PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA NAPOLITANA
(sofregit de tomàquet,
s/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
S/CROSTONS
(pastanaga, nap, patata i
porro)

TRUITA DE 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
S/CROSTONS

POLLASTRE ROSTIT
AMB SALSA DE CEBÀ,
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 DE SOJA

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

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

IOGURT DE SOJA

CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

IOGURT DE SOJA

BLEDES AMB PATATA

DAUS D'AU MARINAT A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam i pastanaga

IOGURT DE SOJA

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

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

*Els divendres es serveix **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

Teno

**Cuina i lleure
de proximitat**



AMISTAT

OVOLACTOVEGETARIÀ

novembre



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

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
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**

**MONGETES
BLANQUES SALTADES**
amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA
(Pastanaga, carbassó,
porro, nap, patata)

LLENTIES ESTOFADES
AMB **MILL**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**

TRUITA DE PATATA amb
enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE
PASTANAGA AMB
CROSTONS (pastanaga,
nap, patata i porro)

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

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)

**CIGRONS SALTATS
AMB** amb patata
panadera

Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

**MONGETES BLANQUES
SALTADES AMB
PATATA I MONIATO**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS

**LLENTIES SALTADES
AMB SALSA DE CEBA,
POMA I SUC DE
TARONJA** amb patates
fregides

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES 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, DAUS DE
TOFU** amb guarnició
d'enciam i olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
VERDURES DE
L'HORT** (ceba, carbassó,
pastanaga i tomàquet)

REMENAT D'OU amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**

REMENAT D'OU amb
enciam i pastanaga

logurt natural sense
sucre **ECO**

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

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

logurt natural sense
sucre

**CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE**

OUS DURS amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural sense
sucre

BLEDES AMB PATATA

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

logurt natural sense
sucre

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

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

Les 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.

2 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.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

Teno
Cuina i lleure
de proximitat

DEL 2 AL 6 DE
NOVEMBREDEL 9 AL 13 DE
NOVEMBREDEL 16 AL 20 DE
NOVEMBREDEL 23 AL 27 DE
NOVEMBREEL 30 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATA**BARRETES DE**
VERDURES AL FORN
amb enciam i olives

Fruita del temps

FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES(xampinyons, pebrot verd i
Vermell, ceba, tomàquet,
pastanaga)**TOFU AL FORN** amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**SEITÀ AL FORN** amb
guarnició d'enciams

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
MONIATO**PASTA INTEGRAL A LA**
NAPOLITANA
S/FORMATGE

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA NAPOLITANA
(sofregit de tomàquet,
s/formatge rallat)**TOFU AL FORN** amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**MONGETES**
BLANQUES SALTADES
amb xampinyons a l'allet

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA**ARRÒS AMB SALSA DE**
TOMÀQUET

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA
(Pastanaga, carbassó,
porro, nap, patata)**LLENTIES ESTOFADES**
AMB MILL

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**SEITÀ AL FORN** amb
enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE
PASTANAGA AMB
CROSTONS (pastanaga,
nap, patata i porro)**TOFU AL FORN** amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)**CIGRONS SALTATS**
AMB amb patata
panadera

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**MONGETES BLANQUES**
SALTADES AMB
PATATA I MONIATO

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS**LLENTIES SALTADES**
AMB SALSA DE CEBA,
POMA I SUC DE
TARONJA amb patates
fregides

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA TENDRA
AMB PATATA**CIGRONS ESTOFATS**
AMB VERDURES 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, DAUS DE
TOFU amb guarnició
d'enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT (ceba, carbassó,
pastanaga i tomàquet)**TOFU AL FORN** amb
enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIVENDRES

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA**SEITÀ AL FORN** amb
enciam i pastanaga**IOGURT DE SOJA****ARRÒS TRES COLORS**
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)**SEITÀ AL FORN** amb
enciam i olives**IOGURT DE SOJA****CIGRONS SALTATS A**
L'ALLET I PEBRE**MONGETA TENDRA I**
PATATA amb salsa de
tomàquet i ceba**IOGURT DE SOJA****BLEDES AMB PATATA****EMPEDRAT DE**
MONGETES BLANQUES
amb enciam i pastanaga**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: 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.**2 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

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

novembre

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

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
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 A LA
FRANCESA amb
guarnició d'enciams

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
MONIATO

PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA NAPOLITANA
(sofregit de tomàquet,
s/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
S/CROSTONS
(pastanaga, nap, patata i
porro)

TRUITA DE 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
S/CROSTONS

POLLASTRE ROSTIT
AMB SALSA DE CEBÀ,
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 DE SOJA

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

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

IOGURT DE SOJA

CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

IOGURT DE SOJA

BLEDES AMB PATATA

DAUS D'AU MARINAT A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam i pastanaga

IOGURT DE SOJA

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

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

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

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

*Es cuina amb oli de girasol altòleic 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.

*Es 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 +
GLUTEN (B.G.)**

novembre

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

**MONGETES
BLANQUES ECO
ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATA**

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

Fruita del temps

**FIDEUS (S/GLUTEN)
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 A LA
FRANCESA** amb
guarnició d'enciams

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
MONIATO**

**PASTA (S/GLUTEN) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

Fruita del temps

**PASTA (S/GLUTEN) AMB
SALSA NAPOLITANA**
(sofregit de tomàquet,
s/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)

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
ARRÒS**

Fruita del temps

CIGRONS A LA RIOJANA

TRUITA DE PATATA amb
enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

**CREMA DE
PASTANAGA
S/CROSTONS**
(pastanaga, nap, patata i
porro)

TRUITA DE 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
(S/GLUTEN)**

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb puré de moniato i
patata casolà

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSA
S/CROSTONS**

**POLLASTRE ROSTIT
AMB SALSA DE CEBA,
POMA I SUC DE
TARONJA** amb patates
fregides

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**CIGRONS ESTOFADES
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 (S/GLUTEN)**
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DIVENDRES

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

**POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
pastanaga

IOGURT DE SOJA

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

***PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA AL FORN (S/GLUTEN)**
amb enciam i olives

IOGURT DE SOJA

**CIGRONS SALTATS A
L'ALLET I PEBRE**

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

IOGURT DE SOJA

BLEDES AMB PATATA

**DAUS D'AU MARINAT A
LA LLIMONA AL FORN**
amb enciam i pastanaga

IOGURT DE SOJA

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

**LACTOSA,
GLUTEN NI
DERIVATS**

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

Es 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 (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