



Març

Del 2 al 6 de març

Del 9 al 13 de març

Del 16 al 20 de març

Del 23 al 27 de març

Del 30 al 31 de març

DILLUNS

MACARRONS LA MARCIANA
(amb espinacs i formatge)**BUNYOLS DE BACALLÀ**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pastanaga, pèsols, blat de moro, pernil cuit)**OUS A LA CATALANA**
(ous durs amb sofregit de ceba, tomàquet fregit i pastanaga gratinat amb formatge)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

ARRÒS AMB TOMÀQUET**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb cogombre i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES(tomàquet, carbassó, pebrot verd i ceba)**LLOM AMB SALSA DE POMA**

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

TALLARINES AMB SALSA DE BOLETS**TRUITA FRANCESA AMB VERDURES**

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)**BOTIFARRA A LA PLANXA**
amb enciam, tomàquet i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA**FRICANDÓ DE VEDELLA**
(ceba, tomàquet, xampinyó i all)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

AMANIDA RUSSA TÈBIA
(patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra i ou dur amb oli d'oliva)**POLLASTRE A LA LLIMONA**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

CREMA D'ESPINACS I FORMATGE**PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN**
amb tomàquet, olives i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: arros i peix blanc

BRÒQUIL SALTAT AMB PATATA CEBÀ I ALL**MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET**

Fruita del temps

Sopar: arros i ou

DIMECRES

PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

PATATES VIUDES
(ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga i)**FILETS DE MAIRA A LA ROMANA**
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

CREMA DE VERDURES
(pastanaga, ceba, carbassó, nap i mongeta tendra)**FIDEUS A LA CASSOLA**
(costella de porc, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

MONGETA BLANCA ESTOFADA
(tomàquet, pebrot verd i vermell, ceba i pastanaga)**TRUITA DE XAMPINYONS**
amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

DIJOUS

BROCOLI AMB PATATA**LLUÇ AL FORN**
amb ceba i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

ALBERGÍNIA GRATINADA AMB TOMÀQUET I MOZZARELLA**LLENTIES A LA RIOJANA**
(ceba, all, tomàquet, xoriço, cansalada, pebrot verd i vermell)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

CIGRONS ESTOFATS AMB PERNIL (ceba, all, tomàquet, pernil, pebrot verd i vermell i pastanaga)**BACALLÀ A L'ALLET**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

BLEDES AMB PATATES**LLUÇ ARREBOSSAT**
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: arros i ou

DIVENDRES

CREMA DE COLIFLOR I PATATA**ARRÒS A LA CUBANA AMB OUS DURS**

logurt

Sopar: Verdura i peix blau

SOPA BROU D'AU AMB ESTRELLETES**POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ**
amb enciam i tomàquet

logurt

Sopar: Verdura i llegum

BRÒQUIL AMB PATATES**GALL D'INDI ROSTIT AMB CEBÀ I POMA**
amb enciam i blat de moro

logurt

Sopar: Verdura i llegum

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS**GALL D'INDI ESTOFAT**
amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i llegum



Fem servir fruites i verdures de temporada i proximitat.
Les carns que oferim són de granges de proximitat.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure de proximitat