

## Gener

1 DE GENER

DEL 4 AL 8 DE GENER

DEL 11 AL 15 DE GENER

DEL 18 AL 22 DE GENER

DEL 25 AL 29 DE GENER

DILLUNS

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES (ceba, carabassó, tomàquet, pebrot verd)

BUNYOLS DE BACALLÀ amb enciam i pastanaga

logurt

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

LLENGUADINA AL FORN amb tomàquet al forn

logurt

CREMA D'ESPINACS I FORMATGE

MACARRONS BOLONYESA

logurt

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i Peix blanc

Sopar: Verdura i ou

DIMARTS

FESTIU

TRINXAT DE COL I PATATA

PERNILETS DE POLLASTRE GUISATS AL ROMANÍ amb tomàquet, olives i blat de moro

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

GALL D'INDI ESTOFAT amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot verd, pèsols,)

TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i llegum

DIMECRES

FESTIU

MONGETA BLANCA ESTOFADA (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó i carbassa)

TRUITA A LA FRANCESA amb xampinyons, enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS AMB BOLETS (ceba, tomàquet, pebrot verd, xampinyons)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PERNIL

GALL D'INDI ESTOFAT amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i llegum

DIJOUS

FESTIU

CREMA DE VERDURES

PAELLA AMB VERDURES I PEIX

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PATATA

FRICANDÓ DE VEDELLA

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam, tomàquet i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

Sopar: Verdura i Peix blau

Sopar: Verdura i Peix blau

DIVENDRES

FESTIU

BRÒCOLI AMB PATATA

SALSITXES PORCAL FORN amb tomàquet amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

LLUÇ A LA ROMANA amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i ou



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