



INSTITUT XXV OLIMPIADA

Febrer

DE L'1 AL 5 DE FEBRER

DEL 8 AL 12 DE FEBRER

DEL 15 AL 19 DE FEBRER

DEL 22 AL 26 DE FEBRER

DILLUNS



TALLARINES AMB OLIVES
TOMÀQUETS CIREROL I
ALFABREGA
LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb amanida

logurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MANDONGUILLES DE
CIGRONS
amb enciam i pastanaga

logurt



FESTIU

MACARRONS A LA
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons i
formatge)
CALAMARS A LA
ROMANA
amb enciam i olives

logurt

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i carn blanca

DIMARTS



MONGETA VERDA AMB
PATATA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
(ceba, pastanaga, nap,,
mongeta tendra, patata)
PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet,
pastanaga, pebrot verd i
vermell, carbassó i pèsols)
HAMBURGUESA
MIXTA
amb enciam i pastanaga

logurt

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i Peix blanc

DIMECRES



LLENTIES ESTOFADES
A LA RIOJANA

TEMPURA DE
VERDURES
amb cuscús

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
PISTONS

LLOM AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

GALL D'INDI A LA
PLANXA
amb patates fregides

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA I
PASTANAGA

LLENGUADINA AL FORN
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i peix blau

Sopar: Verdura i Peix blau

Sopar: Verdura i Peix blau

DIJOUS



TASTET
BARQUETA D'HAMBURGUESA
DE QUINOA I VERDURES
ARRÒS TRES COLORS
(pèsols, pastanaga i blat
de moro)
OUS AMB BEIXAMEL
Fruita del temps

DIJOUS GRAS
MONGETA BLANCA
SALTADA
(amb ceba i cansalada)
TRUITA A LA FRANCESA
amb botifarra blanca
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ
amb cogombre i olives

Fruita del temps

PATATES VIUDES
(ceba,all, tomàquet, pebrot
vermell i verd, pastanaga i)
GALL D'INDI AL FORN AMB
CEBA I POMA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i Peix blanc

Sopar: Verdura i llegum

DIVENDRES



CREMA DE CARBASSA

SALSITXES DE PORC
amb xampinyons

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

BACALLÀ AMB SAMFAINA

Fruita del temps

CREMA DE
PASTANAGA

POLLASTRE
ARREBOSAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

MONGETA VERDA
SALTADA AMB PERNIL

ARRÒS A LA CASSOLA
(amb salsitxa)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i Peix blanc

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