

BASAL

INSTITUT XXV OLIMPIADA

Març

De l'1 al 5 de març

Del 8 al 12 de març

Del 15 al 19 de març

Del 22 al 26 de març

Del 29 al 31 de març
SETMANA SANTA

DILLUNS

ESPAGUETIS BOLONYESA

HAMBURGUESA DE QUINOA I VERDURES
amb enciam i tomàquet

logurt

Sopar: Verdura i llegum

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pastanaga, pèsols, blat de moro, pernil cuit)
MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET

logurt

Sopar: Verdura i peix blau

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb cogombre i olives

logurt

Sopar: Verdura i llegum

ESPIRALS AMB VERDURES

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ
Amb patates fregides

logurt

Sopar: Verdura i peix blanc

SETMANA SANTA

DIMARTS

ARRÒS AMB VERDURETES

GALL D'INDI ESTOFAT
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

LLENTIES A LA RIOJANA
(ceba, all, tomàquet, xoriço, cansalada, pebrot verd i vermell)
CROQUETES DE FORMATGE
amb tomàquet amanit amb oli i alfàbrega
Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

FIDEUS A LA CASSOLA

SALSITXES DE PORC
Amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

TRUITA DE PERNIL
amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

SETMANA SANTA

DIMECRES

MONGETA VERDA AMB PERNIL

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ
amb patata al caliu

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

PATATES VIUDES
(ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)
LLUÇ A L'ALLET
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

PÈSOLS AMB PASTANAGA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

MONGETA BLANCA ESTOFADA
(tomàquet, carbassa, ceba i pastanaga)
BACALLÀ AMB TOMÀQUET

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA

BACALLÀ AL FORN
Amb ceba i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PATATA
Amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot verd i vermell i pastanaga)
LLENGUADINA AL FORN
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

BLEDES AMB PATATES

GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
TRUITA DE PERNIL
amb enciam, tomàquet i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

SOPA BROU D'AU AMB ESTRELLETES

POLLASTRE A LA PLANXA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

MONGETA AMB PATATES

GALL D'INDI ROSTIT AMB CEBA I POMA
Amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

LLOM AMB SALSA DE DE PASTANAGA I XIRIVIA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% les llegums, l'arròs, i la pasta.

Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure de proximitat