

OVOLACTOVEGETARIÀ

Octubre

1 D'OCTUBRE

DEL 4 AL 8  
D'OCTUBRE

DE L'11 AL 15  
D'OCTUBRE

DEL 18 AL 22  
D'OCTUBRE

DEL 25 AL 29  
D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA DE COLIFLOR I  
PORRO

AMANIDA DE LLENTIES

logurt

CREMA DE VERDURES

ARRÒS TRES DELÍCIES

(pèsols, pastanaga, blat de moro i **OU DUR**)

logurt

MACARRONS AMB  
TOMÀQUET

CROQUETS VEGETALS  
amb enciam i pastanaga

logurt

CREMA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

logurt

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ

amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

SOPA DE PASTA BROU  
VEGETAL

TRUITA DE FORMATGE  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA COMPLETA

LLACETS MARCIANA  
(amb espinacs i formatge)

Fruita del temps

AMANIDA DE CIGRONS

MACARRONS AMB  
TOMÀQUET (formatge  
ratllat opcional)

Fruita del temps

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

SEITÀ ESTOFAT  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA  
A L'ALLET

CIGRONS AMB  
VERDURES

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURES

MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB  
VERDURES (tomàquet,  
porro, pastanaga)

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL (mill, all, ceba,  
tomàquet, pastanaga,  
pebrot verd i vermell)

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

PAELLA  
(amb VERDURES I TOFU)

Fruita del temps

ARRÒS MILANESA  
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA FRANCESA  
amb carbassó a la planxa

Fruita del temps

DIVENDRES

CREMA DE VERDURES

ARRÒS AMB  
VERDURES I SEITÀ

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

OUS AL FORN  
amb VERDURETES I  
FORMATGE

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

SEITÀ ESTOFAT AMB  
PATATA I PASTANAGA

Fruita del temps

AMANIDA DE PATATA  
(patata, pebrot verd, ou dur,  
S/TONYINA, ceba i tomàquet)

XAMPINYONS SALTATS  
AMB VERDURES

Fruita del temps

La Castanyada  
CREMA DE CARBASSA

MONGETES BLANQUES  
AMB VERDURES

MONIATOS AL FORN

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.

SENSE CARN

XXV  
OLIMPIADA

Octubre

1 D'OCTUBRE

DEL 4 AL 8  
D'OCTUBRE

DE L'11 AL 15  
D'OCTUBRE

DEL 18 AL 22  
D'OCTUBRE

DEL 25 AL 29  
D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA DE COLIFLOR I  
PORRO

PEIX AL FORN  
AMB PATATES

logurt

CREMA DE VERDURES

ARRÒS TRES DELÍCIES  
(pèsols, pastanaga, blat de  
moro i **OU DUR**)

logurt

MACARRONS AMB  
TOMÀQUET

CALAMARS A LA  
ROMANA  
amb enciam i pastanaga

logurt

CREMA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

logurt

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

SOPA DE PASTA BROU  
VEGETAL

LLUÇ ARREBOSSAT  
CASOLÀ  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

AMANIDA COMPLETA

LLACETS MARCIANA  
(amb espinacs i formatge)

Fruita del temps

MACARRONS AMB  
TOMÀQUET (formatge  
ratllat opcional)

LLUÇ AL FORN  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA

SEITÀ ESTOFAT  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA  
A L'ALLET

CIGRONS AMB  
VERDURES  
Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB  
VERDURES (tomàquet,  
porro, pastanaga)  
LLENGUADINA  
ARREBOSSADA CASOLÀ  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL (mill, all, ceba,  
tomàquet, pastanaga,  
pebrot verd i vermell)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

PAELLA  
(amb VERDURES I TOFU)

Fruita del temps

ARRÒS MILANESA  
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA FRANCESA  
amb carbassó a la planxa

Fruita del temps

DIVENDRES

CREMA DE VERDURES

ARRÒS AMB  
VERDURES I SEITÀ

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

OUS AL FORN  
amb VERDURETES I  
FORMATGE

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

SEITÀ ESTOFAT AMB  
PATATA I PASTANAGA

Fruita del temps

AMANIDA DE PATATA  
(patata, pebrot verd, ou dur,  
tonyina, ceba i tomàquet)

BACALLÀ A L'ALLET  
amb amb xampinyons

Fruita del temps

La Castanyada  
CREMA DE CARBASSA

PEIX AL FORN AMB  
SEQUES

MONIATOS AL FORN

ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI CARN



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure  
de proximitat

SENSE PORC

XXV  
OLIMPIADA

Octubre

1 D'OCTUBRE

DEL 4 AL 8  
D'OCTUBRE

DE L'11 AL 15  
D'OCTUBRE

DEL 18 AL 22  
D'OCTUBRE

DEL 25 AL 29  
D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA DE COLIFLOR I  
PORRO

**PEIX AL FORN  
AMB PATATES**

logurt

ARRÒS TRES DELÍCIES

(pèsols, pastanaga, blat de  
moro i **OU DUR**)

**POLLASTRE A LA  
LLIMONA**  
amb patates fregides

logurt

**MACARRONS AMB  
TOMÀQUET**

**CALAMARS A LA  
ROMANA**  
amb enciam i pastanaga

logurt

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

**POLLASTRE AL FORN**  
amb enciam i pastanaga

logurt

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

**TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FESTIU

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES**

**TRUITA DE PATATA**  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

SOPA DE PASTA

**LLUÇ ARREBOSSAT  
CASOLÀ**  
amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

DIMECRES

**LLACETS MARCIANA**  
(amb espinacs i formatge)

**GALL D'INDI GUISAT AL  
ROMANÍ**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

**MACARRONS AMB  
TOMÀQUET** (formatge  
ratllat opcional)

**LLUÇ AL FORN**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**POLLASTRE ESTOFAT**  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA  
A L'ALLET**

**GALL D'INDI AL FORN**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETA BLANCA  
ESTOFADA AMB  
VERDURES** (tomàquet,  
porro, pastanaga)  
**LLENGUADINA  
ARREBOSSADA CASOLÀ**  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB MILL** (mill, all, ceba,  
tomàquet, pastanaga,  
pebrot verd i vermell)  
**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**

**PAELLA**  
(amb **VERDURES I TOFU**)

Fruita del temps

**ARRÒS MILANESA**  
(ceba, tomàquet i pèsols)

**TRUITA FRANCESA**  
amb carbassó a la planxa

Fruita del temps

DIVENDRES

**ARRÒS AMB  
VERDURES**

**GALL D'INDI ESTOFAT**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**BROCOLI AMB PATATA**

**POLLASTRE AL FORN**  
amb tomàquet forn

Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**

**VEDELLA ESTOFADA  
AMB PATATA I  
PASTANAGA**

Fruita del temps

**AMANIDA DE PATATA**  
(patata, pebrot verd, ou dur,  
tonyina, ceba i tomàquet)

**BACALLÀ A L'ALLET**  
amb amb xampinyons

Fruita del temps

**La Castanyada**  
**CREMA DE CARBASSA**

**PEIX AL FORN AMB  
SEQUES**

**MONIATOS AL FORN**

ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI PORC



[f @tenomenjadors](#)

[t @Teno\\_menjadors](#)

[i @tenomenjadors](#)



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

SENSE OU

XXV OLIMPIADA

Octubre

1 D'OCTUBRE

DEL 4 AL 8 D'OCTUBRE

DE L'11 AL 15 D'OCTUBRE

DEL 18 AL 22 D'OCTUBRE

DEL 25 AL 29 D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA DE COLIFLOR I PORRO  
MANDONGUILLES\* AMB TOMÀQUET

logurt

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga, blat de moro i pernil dolç)  
POLLASTRE A LA LLIMONA amb patates fregides

logurt

MACARRONS S/OU AMB TOMÀQUET

PEIX PLANXA amb enciam i pastanaga

logurt

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga

logurt

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

PEIX PLANXA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I PERNIL\*

GALL D'INDI PLANXA amb tomàquet amanit

Fruita del temps

SOPA DE PASTA S/OU

LLUÇ ARREBOSSAT S/OU CASOLÀ amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

DIMECRES

LLACETS S/OU MARCIANA (amb espinacs i formatge)

GALL D'INDI GUISAT AL ROMANÍ amb enciam i olives

Fruita del temps

MACARRONS S/OU AMB TOMÀQUET (formatge ratllat opcional)

LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE ESTOFAT amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA A L'ALLET

GALL D'INDI AL FORN amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES (tomàquet, porro, pastanaga)  
LLENGUADINA ARREBOSSADA S/OU CASOLÀ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL (mill, all, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
POLLASTRE PLANXA amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

PAELLA (amb magre de porc i salsitxa)

Fruita del temps

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)

PEIX PLANXA amb carbassó a la planxa

Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÒS AMB VERDURES

GALL D'INDI ESTOFAT amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet forn

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

VEDELLA ESTOFADA AMB PATATA I PASTANAGA

Fruita del temps

AMANIDA DE PATATA (patata, pebrot verd, S/OU, tonyina, ceba i tomàquet)

BACALLÀ A L'ALLET amb amb xampinyons

Fruita del temps

La Castanyada  
CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA \*AMB SEQUES

MONIATOS AL FORN

ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI OU



@tenomenjadors

@Teno\_menjadors

@tenomenjadors



Teno  
Cuina i lleure de proximitat

SENSE LACTOSA

XXV OLIMPIADA

Octubre

1 D'OCTUBRE

DEL 4 AL 8 D'OCTUBRE

DE L'11 AL 15 D'OCTUBRE

DEL 18 AL 22 D'OCTUBRE

DEL 25 AL 29 D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA DE COLIFLOR I PORROS/LÀCTICS  
MANDONGUILLES \*AMB TOMÀQUET  
logurt S/LACTOSA

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga, blat de moro i pernil dolç\*)  
POLLASTRE A LA LLLIMONA amb patates fregides  
logurt S/LACTOSA

MACARRONS AMB TOMÀQUET S/LÀCTICS  
PEIX PLANXA amb enciam i pastanaga  
logurt S/LACTOSA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga  
logurt S/LACTOSA

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I PERNIL\*  
TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

SOPA DE PASTA  
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

DIMECRES

LLACETS MARCIANA (amb espinacs i formatge S/LACTOSA)  
GALL D'INDI GUISAT AL ROMANÍ amb enciam i olives  
Fruita del temps

MACARRONS AMB TOMÀQUET (formatge S/LACTOSA ratllat opcional)  
LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA  
POLLASTRE ESTOFAT amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA A L'ALLET  
GALL D'INDI AL FORN amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES (tomàquet, porro, pastanaga)  
LLENGUADINA ARREBOSSADA CASOLÀ amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL (mill, all, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA S/LÀCTICS  
PAELLA (amb magre de porc i salsitxa\*)  
Fruita del temps

ARRÒS MILANESA (ceba, tomàquet i pèsols)  
TRUITA FRANCESA amb carbassó a la planxa  
Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÒS AMB VERDURES  
GALL D'INDI ESTOFAT amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA  
POLLASTRE AL FORN amb tomàquet forn  
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES S/LÀCTICS  
VEDELLA ESTOFADA AMB PATATA I PASTANAGA  
Fruita del temps

AMANIDA DE PATATA (patata, pebrot verd, ou dur, tonyina, ceba i tomàquet)  
BACALLÀ A L'ALLET amb amb xampinyons  
Fruita del temps

La Castanyada  
CREMA DE CARBASSA S/LÀCTICS  
BOTIFARRA \*AMB SEQUES  
MONIATOS AL FORN

\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI LACTOSA



f @tenomenjadors

t @Teno\_menjadors

i @tenomenjadors



Teno  
Cuina i lleure de proximitat