



XXV
OLIMPIADA

Febrer

DE L'1 AL 4 DE
FEBRER

DEL 7 A L'11 DE
FEBRER

DEL 14 AL 18
DE FEBRER

DEL 21 AL 25 DE
FEBRER

28 DE FEBRER

DILLUNS

ESPAGUETIS A LA MARCIANA (tomàquet, espinacs i formatge)
POLLASTRE AL FORN (poma i ceba)
amb enciam i blat de moro
logurt

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I MILL (ceba, tomàquet, pastanaga)
TRUITA AMB FORMATGE
amb enciam i pastanaga
logurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSITXES AL FORN
amb enciam i pastanaga
logurt

FESTIU

DIMARTS

TASTET LLACETS AMB TOMÀQUET I VERDURES
BUNYOLS DE BACALLÀ
amb tomàquet i olives
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (patata, all, ceba, tomàquet, pebrot vermell)
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES (ceba, pastanaga, nap,, mongeta tendra, patata i crostons de pa)
LLENGUADINA AL FORN
amb patates fregides
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA BROU D'AU AMB ARRÓS
POLLASTRE A LA LLIMONA
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

ARRÒS AMB PASTANAGA, CEBA, XAMPINYONS I BLAT DE MORO
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i olives
Fruita del temps

MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons)
PEIX CARBONER AL FORN
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA
GALL D'INDI AL FORN AMB CEBA I POMA
Fruita del temps

DIJOUS

TRINXAT DE COL I PATATA
BOTIFARRA
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS
BACALLÀ A L'ALLET
amb tomàquet i enciam
Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba,all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga)
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

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

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSA (ceba, carbassa i nap)
CIGRONS A LA CATALANA
Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PATATA
TRUITA DE PERNIL
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

SALTAT DE BRÒQUIL I PASTANAGA
ARRÒS AMB PÈSOLS I GAMBETES
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PISTONS
HAMBURGUESA VEGETAL
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps



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

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruïta

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Mihi pizzes de mohiato i Formatge.

ARRÒS saltat amb CARXOFES i trossets de TRUITA a La Francesa.

LLUÇ al FORN amb xips de mohiato i col saltada.

ROLL d'espínacs amb Formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb Fideus integrals

TRUITA de CARXOFES amb guarnició de tempeh de cigrons

CREMA de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de Formatge emmental

GALL d'indi al FORN amb poma i coliflor rostides.

CREMA de carbassa i porro amb crostons de pa.

CREPS de pernil i Formatge amb xips de carxofes.

Daus de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

Hamburguesa de Llentilles, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata