

SENSE PORC

XXV OLIMPIADA

Març

DE L'1 AL 4 DE
MARÇ

DEL 7 A L'11 DE
MARÇ

DEL 14 AL 18
DE MARÇ

DEL 21 AL 25 DE
MARÇ

DEL 28 AL 31
DE MARÇ

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
MANDONGUILLES DE VEDELLA
AMB TOMÀQUET
logurt

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives
logurt

ESPIRALS A LA BOLONYESA **S/PORC**

HAMBURGUESA VEGETAL
amb enciam i remolatxa
logurt

LLACETS AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN
amb enciam i tomàquet
logurt

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

CROQUETES DE POLLASTRE
amb tomàquet i olives
logurt

FIDEUS AMB VERDURES
(carbassó, ceba, pastanaga)
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, , pebrot verd i vermell i carbassa)
POLLASTRE ESTOFAT
amb pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

TRUITA DE FORMATGE
amb pastanaga ratllada, enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES (pastanaga, nap, porro)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS

BACALLÀ AL FORN
amb escarola, panses i pipes de girasol
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN
(ceba, pastanaga i tomàquet)

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

LLENGUADINA AL FORN
amb patata caliu
Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PATATES

POLLASTRE AL FORN
amb escarola i blat de moro
Fruita del temps

ARRÒS VERD (BROCOLI, MONGETA I PÈSOL)

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

SALTAT DE VERDURES AMB **GALL D'INDI**
MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
Fruita del temps

CREMA DE PORROS amb crostons de pa

OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de ceba, tomàquet fregit i pastanaga gratinat amb formatge)
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

BACALLÀ AMB TOMÀQUET

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

VEDELLA ESTOFADA
amb pèsols i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR GRATINADA

POLLASTRE ESTOFAT
amb salseta de verdures
Fruita del temps

ESPINACS A LA CATALANA **S/PORC**

LLENTIES AMB VERDURES I MILL
(ceba, all, tomàquet, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL D'INDI SALTAT AMB VERDURES I CUSCÚS
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

ARRÒS AMB CEBÀ, PEBROT VERMELL XAMPINYONS I PÈSOLS

Fruita del temps



ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI PORC

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE CARN

XXV OLIMPIADA

Març

DE L'1 AL 4 DE
MARÇ

DEL 7 A L'11 DE
MARÇ

DEL 14 AL 18
DE MARÇ

DEL 21 AL 25 DE
MARÇ

DEL 28 AL 31
DE MARÇ

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
CIGRONS
AMB TOMÀQUET

logurt

CREMA DE
PASTANAGA

TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives
logurt

**ESPIRALS A LA AMB
TOMÀQUET**

HAMBURGUESA
VEGETAL
amb enciam i remolatxa
logurt

LLACETS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN
amb enciam i tomàquet
logurt

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

CROQUETES
VEGETALS
amb tomàquet i olives
logurt

FIDEUS AMB VERDURES
(carbassó, ceba,
pastanaga)
LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

SALTAT DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, , pebrot
verd i vermell i carbassa)
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

TRUITA DE FORMATGE
amb pastanaga ratllada,
enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
(pastanaga, nap, porro)

FORMATGE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS

BACALLÀ AL FORN
amb escarola, panses i
pipes de girasol
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

**TOFU SALTAT AMB
CEBA, PASTANAGA I
ARRÒS**

Fruita del temps

SOPA BROU **VEGETAL**
AMB PASTA

LLENGUADINA AL
FORN
amb patata caliu
Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**
Fruita del temps

ARRÒS VERD (BROCOLI,
MONGETA I PÈSOL)

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

**SALTAT DE
VERDURES S/ PERNIL**

MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES (ceba, all,
tomàquet, pebrot vermell,
patata)
Fruita del temps

CREMA DE PORROS
amb crostons de pa

OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de
ceba, tomàquet fregit i
pastanaga gratinat amb
formatge)
Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

SOPA BROU **VEGETAL**
AMB PASTA

BACALLÀ AMB
TOMÀQUET

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

SEITÀ ESTOFAT amb
pèsols i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR
GRATINADA

**TRUITA DE
FORMATGE**
amb salseta de verdures
Fruita del temps

ESPINACS A LA
CATALANA **S/CARN**

LLENTIES AMB
VERDURES I MILL
(ceba, all, tomàquet,
pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**TOFU AMB VERDURES I
CUSCÚS**
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

ARRÒS AMB CEBA,
PEBROT VERMELL
XAMPINYONS I PÈSOLS

Fruita del temps



ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI CARN

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

Març

DILLUNS

DE L'1 AL 4 DE
MARÇDEL 7 A L'11 DE
MARÇDEL 14 AL 18
DE MARÇDEL 21 AL 25 DE
MARÇDEL 28 AL 31
DE MARÇARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de
moro)
CIGRONS
AMB TOMÀQUETCREMA DE
PASTANAGATRUITA DE PATATA
amb escarola i olives
logurt**ESPIRALS A LA AMB
TOMÀQUET**HAMBURGUESA
VEGETAL
amb enciam i remolatxa
logurt**VERDURES AMB
PATATA**LLACETS AMB
TOMÀQUET

logurt

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETESCROQUETES
VEGETALS
amb tomàquet i olives
logurt**CREMA DE VERDURES**FIDEUS AMB VERDURES
(carbassó, ceba,
pastanaga)
Fruita del temps**SALTAT DE VERDURES**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, , pebrot
verd i vermell i carbassa)
Fruita del tempsLLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETESTRUITA DE FORMATGE
amb pastanaga ratllada,
enciam i olives
Fruita del tempsCREMA DE VERDURES
(pastanaga, nap, porro)**FORMATGE**
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS

**PASTA AMB
VERDURES I
FORMATGE**
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

**TOFU SALTAT AMB
CEBA, PASTANAGA I
ARRÒS**

Fruita del temps

SOPA BROU **VEGETAL**
AMB PASTA**ESTOFAT DE LLENTIES
AMB VERDURES**
Fruita del tempsMONGETA VERDA AMB
PATATES**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES**
Fruita del tempsARRÒS VERD (BROCOLI,
MONGETA I PÈSOL)TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

SALTAT DE
VERDURES **S/ PERNIL**
MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES (ceba, all,
tomàquet, pebrot vermell,
patata)
Fruita del tempsCREMA DE PORROS
amb crostons de paOUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de
ceba, tomàquet fregit i
pastanaga gratinat amb
formatge)
Fruita del tempsARRÒS AMB
TOMÀQUET**TRUITA DE FORMATGE**
amb enciam i tomàquet
Fruita del tempsSOPA BROU **VEGETAL**
AMB PASTA**TOFU AMB TOMÀQUET**

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

SEITÀ ESTOFAT amb
pèsols i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR
GRATINADA**TRUITA DE
FORMATGE**
amb salseta de verdures
Fruita del tempsESPINACS A LA
CATALANA **S/CARN**LLENTIES AMB
VERDURES I MILL
(ceba, all, tomàquet,
pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**TOFU AMB VERDURES I
CUSCÚS**
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

ARRÒS AMB CEBA,
PEBROT VERMELL
XAMPINYONS I PÈSOLS

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

SENSE OU

XXV OLIMPIADA

Març

DE L'1 AL 4 DE
MARÇ

DEL 7 A L'11 DE
MARÇ

DEL 14 AL 18
DE MARÇ

DEL 21 AL 25 DE
MARÇ

DEL 28 AL 31
DE MARÇ

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
MANDONGUILLES*
MIXTES
AMB TOMÀQUET
logurt

CREMA DE
PASTANAGA

PEIX PLANXA
amb escarola i olives
logurt

CREMA DE VERDURES

ESPIRALS S/OU A LA
BOLONYESA

logurt

LLACETS S/OU AMB
TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN
amb enciam i tomàquet
logurt

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

PEIX PLANXA
amb tomàquet i olives
logurt

FIDEUS S/OU AMB
VERDURES
(carbassó, ceba,
pastanaga)
LLUÇ ARREBOSSAT
S/OU CASOLÀ
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, , pebrot
verd i vermell i carbassa)
POLLASTRE ESTOFAT
amb pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

PEIX PLANXA
amb pastanaga ratllada,
enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
(pastanaga, nap, porro)

POLLASTRE
ARREBOSSAT S/OU
CASOLÀ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS

BACALLÀ AL FORN
amb escarola, panses i
pipes de girasol
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN
(ceba, pastanaga i
tomàquet)

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA S/OU

LLENGUADINA AL
FORN
amb patata caliu
Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATES

POLLASTRE AL FORN
amb escarola i blat de
moro
Fruita del temps

ARRÒS VERD (BROCOLI,
MONGETA I PÈSOL)

PEIX PLANXA
amb tomàquet amanit i
blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

SALTAT DE
VERDURES AMB
PERNIL*
MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES (ceba, all,
tomàquet, pebrot vermell,
patata)
Fruita del temps

CREMA DE PORROS
amb crostons* de pa

PEIX PLANXA
Amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

LLOM PLANXA
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
PASTA S/OU

BACALLÀ AMB
TOMÀQUET

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

VEDELLA ESTOFADA
amb pèsols i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR
GRATINADA*

CAP DE LLOM
ESTOFAT
amb salseta de verdures
Fruita del temps

ESPINACS A LA
CATALANA*

LLENTIES AMB
VERDURES I MILL
(ceba, all, tomàquet,
pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL D'INDI SALTAT
AMB VERDURES I
CUSCÚS*
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

ARRÒS AMB CEBÀ,
PEBROT VERMELL
XAMPINYONS I PÈSOLS

Fruita del temps



ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI OU

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE LACTOSA

XXV OLIMPIADA

Març

DE L'1 AL 4 DE MARÇ

DEL 7 A L'11 DE MARÇ

DEL 14 AL 18 DE MARÇ

DEL 21 AL 25 DE MARÇ

DEL 28 AL 31 DE MARÇ

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
MANDONGUILLES
*MIXTES
AMB TOMÀQUET
logurt S/LACTOSA

CREMA DE PASTANAGA S/LÀCTICS
TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives
logurt S/LACTOSA

CREMA DE VERDURES
ESPIRALS A LA BOLONYESA S/LÀCTICS
logurt S/LACTOSA

LLACETS AMB TOMÀQUET S/LÀCTICS
LLUÇ AL FORN
amb enciam i tomàquet
logurt S/LACTOSA

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES
PEIX PLANXA
amb tomàquet i olives
logurt S/LACTOSA

FIDEUS AMB VERDURES
(carbassó, ceba, pastanaga)
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i remoltxa
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, , pebrot verd i vermell i carbassa)
POLLASTRE ESTOFAT
amb pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES
TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA
amb pastanaga ratllada, enciam i olives
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES (pastanaga, nap, porro) S/LÀCTICS
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS S/LÀCTICS
BACALLÀ AL FORN
amb escarola, panses i pipes de girasol
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
(ceba, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB PASTA
LLENGUADINA AL FORN
amb patata caliu
Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
amb escarola i blat de moro
Fruita del temps

ARRÒS VERD (BROCOLI, MONGETA I PÈSOL)
TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

SALTAT DE VERDURES AMB PERNIL
MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
Fruita del temps

CREMA DE PORROS amb crostons de pa S/LÀCTICS
OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de ceba, tomàquet fregit i pastanaga gratinat amb FORMATGE S/LACTOSA)
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM PLANXA
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB PASTA
BACALLÀ AMB TOMÀQUET
Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA
VEDELLA ESTOFADA
amb pèsols i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR GRATINADA S/LACTOSA
CAP DE LLOM ESTOFAT
amb salseta de verdures
Fruita del temps

ESPINACS A LA CATALANA*
LLENTIES AMB VERDURES I MILL
(ceba, all, tomàquet, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA
GALL D'INDI SALTAT AMB VERDURES I CUSCÚS
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ S/LÀCTICS
ARRÒS AMB CEBÀ, PEBROT VERMELL XAMPINYONS I PÈSOLS
Fruita del temps



**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI LACTOSA

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat