



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
TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives
logurt

ESPIRALS A LA BOLONYESA
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 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
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
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



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

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruïta

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida d'espírels amb salsa de iogurt

Torrada amb escalivada i seitons en tempura.

Coca amb verdura al forn i pollastre.

Salmó amb cuscús i verdures.

Pasta amb carbassó, ametlles i mozzarella.

"Quesadilles" de pollastre, verdures saltades i blat de moro.

Pèsols amb coliflor i pastanaga i ou dur.

Mongeta tendra saltada amb pernil i truita de carbassó.

Arròs integral al vapor amb pèsols, pastanaga i ou dur.

Hummus de cigrons amb palets de verdures.

Mongeta tendra amb patata i pastanaga i truita francesa.

Crema de lentilles vermelles amb porro i pastanaga.