

XXV OLIMPIADA

Abril

1 D'ABRIL

DEL 4 AL 8
D'ABRIL

DE L'11 AL 15
D'ABRIL

DEL 18 AL 22
D'ABRIL

DEL 25 AL 29
D'ABRIL

DILLUNS

**ESPIRALS AMB
TOMÀQUET TALLAT,
OLIVES I ALFÀBREGA**

TRUITA CAMPEROLA
amb enciam i cogombre
iogurt

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

**MACARRONS
BOLONYESA DE
LLENTIES**
(tomàquet, ceba i lleties)
**HAMBURGUESA
VEGETAL**
amb enciam i tomàquet
iogurt

DIMARTS

ARRÒS AMB VERDURES
(pastanaga, carbassó,
xampinyons, pebrot verd i
vermell)
MANDONGUILLES
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

SETMANA SANTA

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**
TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**TASTET SORPRESA
AMANIDA D'ARRÒS**
(formatge a daus, olives,
pastanaga, blat de moro)
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

**MONGETA VERDA AMB
PATATA**

POLLASTRE ROSTIT
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

SETMANA SANTA

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**
LLUÇ AL FORN
amb tomàquet al forn
Fruita del temps

**PATATES GUISADES
AMB VERDURETES**
(pastanaga, tomàquet,
ceba, carbassó,
TRUITA DE PERNIL
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA
amb crostons de pa
**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURETES** (pastanaga,
ceba, tomàquet, pebrot
vermell)
Fruita del temps

SETMANA SANTA

CREMA DE VERDURES
(pastanaga, ceba,
carbassó, nap i mongeta
tendra)
GALL D'INDI ESTOFAT
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA i
PASTANAGA**
BACALLÀ AL FORN
amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS AMB
VERDURES**

**GALL D'INDI
ARREBOSSAT**
Amb pastanaga

Fruita del temps

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

LLENGUADINA AL FORN
amb pastanaga i olives

Fruita del temps

SETMANA SANTA

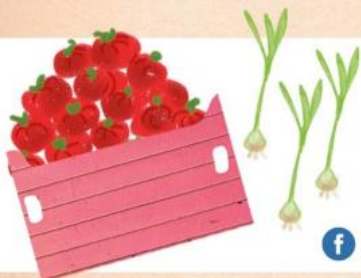
**MENÚ LITERARI
SANT JORDI**

SOPA DE LLETRES
PERNILETS DE DRAC
amb somriures de
pastanaga
MADUIXES AMB NATA

**CREMA DE PORRO I
PATATA**

**CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURES**

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

Carh

Ou

Fruita

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

Fruita

**Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida d'espíral 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.