

XXV
OLIMPIADA

Juny

DE L'1 AL 3 DE
JUNY

DEL 6 AL 10 DE
JUNY

DEL 13 AL 17
DE JUNY

DEL 20 AL 24 DE
JUNY

DEL 27 AL 30 DE
JUNY

DILLUNS

FESTIU

AMANIDA D'ARRÒS
MANDONGUILLES
amb verdures
logurt

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i olives
logurt

MACARRONS AMB
TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

ARRÒS AMB
TOMÀQUET
SALSITXES AL FORN
amb enciam i olives
Fruita del temps

ESPAGUETIS A LA
CARBONARA
HAMBURGUESA
VEGETAL
amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de
moro
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

CREMA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE
CIGRONS
(tomàquet, olives,
tonyina i pebrot)
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i cogombre
Fruita del temps

EMPEDRAT DE
MONGETA BLANCA
LLENGUADINA AL
FORN
amb pastanaga al forn
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

FESTIU

AMANIDA RUSSA
LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb amanida de
tomàquet i pastanaga
ratllada
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA
BUNYOLS DE BACALLÀ
amb tomàquet i orenga
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU



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 D'ESTIU

Carbassó farcit d'arròs, lletilles vermelles i verdures.

Lasanya d'albergínia i ou.

Amanida de lletilles amb cogombre, tomàquet, pastanaga i nous.

Truïta camperola (pèsols, patata, pastanaga, blat de moro i pebrot vermell).

Hamburguesa de cigrons amb amanida verda.

"Quesadilles" amb enciam, alvocat, tomàquet i pollastre planxa amb tahnà.

Crema freda amb carbassó i porro amb daus de formatge i pernillets de pollastre al forn.