

XXV OLIMPIADA

Setembre

DEL 7 AL 9 DE
SETEMBRE

DEL 12 AL 16 DE
SETEMBRE

DEL 19 AL 23 DE
SETEMBRE

DE 26 AL 30 DE
SETEMBRE

DILLUNS



ESPAGUETIS A LA CARBONARA
HAMBURGUESA VEGETAL
amb enciam i pastanaga
logurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL
amb tomàquet amanit
logurt

FESTIU

Visca l'espai del migdia! Aprenem i juguem en harmonia

DIMARTS



CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
GALL D'INDI AL FORN
amb ceba i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
BUNYOLS DE BACALLÀ
amb enciam i pastanaga
logurt

DIMECRES



EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i cogombre
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
amb enciam i olives
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA
POLLASTRE ESTOFAT
amb pastanaga
Fruita del temps

DIJOUS



AMANIDA DE PATATA
GALL D'INDI ESTOFAT
amb enciam i cogombre
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
LLENGUADINA AL FORN
amb amanida variada
Fruita del temps

AMANIDA CAMPEROLA
TRUITA DE CARBASSÓ
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Voleu descobrir nous sabors? Àpats saborosos i saludables!

DIVENDRES



ARRÒS TRICOLOR (amb mongeta verda, pastanaga i blat de moro)
BACALLÀ AL FORN
amb patates i ceba
Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PATATA
VEDELLA ESTOFADA
amb pastanaga i pèsols
Fruita del temps

ESPIRALS AMB SALSÀ PESTO
LLUÇ A L'ALLET
amb amanida
Fruita del temps



Fem servir fruites i verdures de temporada i proximitat. Les carns que oferim són de granges de proximitat. Les 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

Carh Blanca, ou o proteïna vegetal*

Peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carh Blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS D'ESTIU

Amanida de cigrons amb carbassó, pastanaga i olives
Sopa freda de tomàquet i oli d'alfàbrega.

Quinoa amb pastanaga, tomàquet del cirerol i panses
Ous durs amb amanida de tomàquet, blat de moro i avocat

Pastís de carbassó i formatge amb amanida d'enciams i olives.

Pasta amb formatge cremós, brocoli i salmó.

Amanida de patata amb cogombres, tomàquet i lletíes.

Arròs saltat amb pèsols, pastanaga i germinats i un raig de salsa de soja.