



XXV OLIMPIADA

# Novembre

DE L'1 AL 4 DE NOVEMBRE

DEL 7 AL 11 DE NOVEMBRE

DEL 14 AL 18 DE NOVEMBRE

DEL 21 AL 25 DE NOVEMBRE

DEL 28 AL 30 DE NOVEMBRE

DILLUNS

**ARRÒS AMB VERDURES**

**TRUITA FRANCESA**  
amb carbassó arrebossat

logurt

**ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE**

**BUNYOLS DE BACALLA**  
amb amanida

logurt

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

**TRUITA DE PATATA**  
Amb amanida

logurt

**ARRÒS DE MUNTANYA**  
(amb verdures xampinyons i pollastre)  
**HANBURGUESA VEGETAL**  
amb amanida

logurt

DIMARTS

**SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA**

**MANDONGUILLES**  
amb tomàquet i pastanaga

Fruita del temps

**MONGETA BLANCA ESTOFADES AMB VERDURES**

**POLLASTRE A LA LLIMONA**  
amb amanida  
Fruita del temps

**SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!**  
**SOPA AMB PISTONS**

**CUIXES DE POLLASTRE AL FORN**  
amb xips

POSTRES ESPECIALS

**MACARRONS AL PESTO**

**LLUÇ AL FORN**  
amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

**TRUITA DE FORMATGE**  
Amb amanida

Fruita del temps

**POTATGE DE CIGRONS I VERDURES**  
**POLLASTRE ESTOFAT AMB SALS DE POMA**

Fruita del temps

**COLIFLOR A L'ALLET AMB PATATA**

**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb amanida

Fruita del temps

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**LLUÇ A L'ALLET**  
amb amanida

Fruita del temps

**BROCOLI AMB PATATA**

**GALL D'INDI AMB SALS DE XIRIVIA I PASTANAGA**  
Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE PASTA**

**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb amanida

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSA**

**LLENGUADINA AL FORN**  
amb amanida

Fruita del temps

**ARRÒS AMB PÈSOLS I PASTANAGA**

**GALL D'INDI GUISAT AL ROMANÍ**

Fruita del temps

**MONGETA VERDA AMB PATATA**

**VEDELLA A LA JARDINERA**

Fruita del temps

DIVENDRES

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**LLUÇ AL FORN**  
amb amanida i remolatxa

Fruita del temps

**TASTET**  
**LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS**  
(ceba, tomàquet,, pebrot vermell i verd)

**GALL D'INDI AMB PASTANAGA**  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**

**BACALLÀ AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA**  
amb amanida

Fruita del temps

**CIGRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES**

**GALL D'INDI ESTOFAT**  
amb amanida i pastanaga  
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

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

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

## IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romani.

Moniato gratinat amb lletilles i verdures.

Remenat de bolets amb amanida d'escarola i magrana.

Crema de carbassa i ceba amb daus de formatge emmental.

Filet de lluç al forn amb xips de carxofa i patata caliu.

Arròs saltat amb daus pollastre, pastanaga i col.

Coliflor al forn amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Espirals amb col, ceba, pastanaga, oli de sèsam i herbes aromàtiques amb salmó a la planxa.