



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DE L'1 AL 2 DE DESEMBRE

DEL 5 AL 9 DE DESEMBRE

DEL 12 AL 16 DE DESEMBRE

DEL 19 AL 23 DE DESEMBRE

ARRÓS MELÓS AMB VERDURES I BOLETS  
HAMBURGUESA MIXTA amb enciam i tomàquet logurt

MACARRONS AMB TOMÀQUET GRATINATS  
TRUITA DE PATATA amb tomàquet i pastanaga logurt

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE amb tempua de verdures logurt

ARRIBA L'hivern a l'espai del migdia

FESTIU

POTATGE DE MONGETA BLANCA I CARBASSA  
HAMBURGUESA VEGETAL amb amanida Fruita del temps

**DINAR DE NADAL** ESCUDELLA AMB GALETS I CIGRONS  
MANDONGUILLES AMB PATATA I PÈSOLS Fruita del temps



TALLARINES CARBONARA  
CROQUETES DE BACALLÀ amb amanida Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA  
POLLASTRE AL FORN amb patates fregides Fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE A LA CATALANA (amb prunes) amb patates xips  
POSTRES NADALENCES

Tastarem cremes i caldos per escalfar-hos

LLENTIES AMB PASTANAGA I XIRIVIA  
TRUITA DE PERNIL amb enciam i pastanaga Fruita del temps

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
LLUÇA A LA MARINERA amb amanida Fruita del temps

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ARREBOSSAT amb amanida Fruita del temps

FESTIU

SOPA DE PASTA  
FRICANDÓ DE GALL D'INDI 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

## A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

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

Carh

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

Ou

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

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

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

## IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romaní.

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.