



SENSE PORC

XXV OLIMPIADA

Febrer

DE L'1 AL 3 DE  
FEBRER

DEL 6 AL 10 DE  
FEBRER

DEL 13 AL 17 DE  
FEBRER

DEL 20 AL 24 DE  
FEBRER

DEL 27 AL 28 DE  
FEBRER

DILLUNS

ARRÒS A LA MILANESA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
amb cogombre i olives  
logurt

ESPAGUETIS A LA  
MARCIANA (tomàquet,  
espinacs i formatge)  
CALAMARS A LA  
ROMANA  
amb tomàquet i blat de  
moro  
logurt

FESTIU

TALLARINES A LA  
NAPOLITANA  
PEIX ARREBOSSAT  
amb amanida  
logurt

DIMARTS

CREMA DE VERDURES  
GALL D'INDI AMB SALSA  
DE PASTANAGA I XIRIVIA  
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES  
(ceba, tomàquet,  
pastanaga, pebrot verd i  
vermell, carbassó i pèsols)  
MANDONGUILLES DE  
VEDELLA  
AMB PATATA I  
PASTANAGA  
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
amb enciam i olives  
logurt

CIGRONS ESTOFATS AMB  
ESPINACS I PASTANAGA  
OUS GRATINATS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE PASTA  
BROU D'AU  
PIT DE POLLASTRE  
ARREBOSSAT  
amb amanida  
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PISTONS  
PEIX AL FORN  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR  
AMB PATATA  
GALL D'INDI AL FORN  
amb amanida  
Fruita del temps

MACARRONS A LA  
CARBONARA VEGETAL  
(amb xampinyons i  
formatge)  
PEIX AL FORN  
amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE  
VERDURES  
LLENTIES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES  
Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA  
SÍPIA ESTOFADA AMB  
PASTANAGA I PÈSOLS  
Fruita del temps

DIJOURS GRAS  
MONGETA BLANCA  
SALTADA  
AMB VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
amb xips  
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE VEDELLA  
AMB PATATA I  
PASTANAGA  
Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR AMB  
PATATA  
GALL D'INDI AMB  
VERDURES I ARRÓS  
Fruita del temps


POTATGE DE CIGRONS  
AMB VERDURES  
HAMBURGUESA  
VEGETAL  
amb amanida  
Fruita del temps

CREMA DE  
PASTANAGA  
POLLASTRE A LA  
LLIMONA  
amb amanida  
Fruita del temps


MONGETA VERDA  
SALTADA AMB CEBA  
ARRÒS A LA CASSOLA  
(amb pollastre)  
Fruita del temps




ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI PORC



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



Teno  
Cuina i lleure  
de proximitat



SENSE CARN

XXV OLIMPIADA

Febrer

DE L'1 AL 3 DE FEBRER

DEL 6 AL 10 DE FEBRER

DEL 13 AL 17 DE FEBRER

DEL 20 AL 24 DE FEBRER

DEL 27 AL 28 DE FEBRER

DILLUNS

ARRÒS A LA MILANESA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
amb cogombre i olives  
logurt

ESPAGUETIS A LA MARCIANA (tomàquet, espinacs i formatge)  
CALAMARS A LA ROMANA  
amb tomàquet i blat de moro  
logurt

FESTIU

TALLARINES A LA NAPOLITANA  
PEIX ARREBOSSAT  
amb amanida  
logurt

DIMARTS

CREMA DE VERDURES  
SEITÀ AMB SALSA DE PASTANAGA I XIRIVIA  
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)  
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA  
Fruita del temps

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

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I PASTANAGA  
OUS GRATINATS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE PASTA  
BROU DE VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
amb patata dau  
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PISTONS  
PEIX AL FORN  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR AMB PATATA  
PEIX AL FORN  
amb amanida  
Fruita del temps

MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (amb xampinyons i formatge)  
PEIX AL FORN  
amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURES  
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA  
SÍPIA ESTOFADA AMB PASTANAGA I PÈSOLS  
Fruita del temps

DIJOURS GRAS  
MONGETA BLANCA SALTADA (AMB VERDURES)  
TRUITA A LA FRANCESA  
amb xips  
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE SEITÀ AMB PATATA I PASTANAGA  
Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR AMB PATATA  
PEIX AL FORN AMB VERDURES I ARRÒS  
Fruita del temps

POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
amb amanida  
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB VERDURES  
Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTADA AMB CEBA  
ARRÒS AMB VERDURES I OU DUR  
Fruita del temps

ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI CARN

@tenomenjadors

@Teno\_menjadors

@tenomenjadors

Teno  
Cuina i lleure de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

# Febrer

XXV OLIMPIADA

DILLUNS

DE L'1 AL 3 DE FEBRER

DEL 6 AL 10 DE FEBRER

DEL 13 AL 17 DE FEBRER

DEL 20 AL 24 DE FEBRER

DEL 27 AL 28 DE FEBRER

ARRÒS A LA MILANESA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
amb cogombre i olives  
logurt

CREMA DE VERDURES  
ESPAGUETIS A LA  
MARCIANA (tomàquet,  
espinacs i formatge)  
logurt

FESTIU

CREMA DE VERDURES I  
LLENTIES  
TALLARINES A LA  
NAPOLITANA  
logurt

DIMARTS

CREMA DE VERDURES  
SEITÀ AMB SALSA DE  
PASTANAGA I XIRIVIA  
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES  
(ceba, tomàquet,  
pastanaga, pebrot verd i  
vermell, carbassó i pèsols)  
TRUITA FRANCESA  
AMB AMANIDA  
Fruita del temps

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

CIGRONS ESTOFATS AMB  
ESPINACS I PASTANAGA  
OUS GRATINATS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE PASTA  
BROU DE  
VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
amb patata dau  
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PISTONS  
LLUÇ AL FORN  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR  
AMB PATATA  
HAMBURGUESA  
VEGETAL  
amb amanida  
Fruita del temps

VERDURES SALTADES A  
L'ALLET  
MACARRONS A LA  
CARBONARA VEGETAL  
(amb xampinyons i  
formatge)  
Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE  
VERDURES  
LLENTIES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES  
Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA  
ESTOFAT DE PÈSOLS I  
VERDURETES  
Fruita del temps

DIJOURS GRAS  
MONGETA BLANCA  
SALTADA  
(AMB VERDURES)  
TRUITA A LA FRANCESA  
amb xips  
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE SEITÀ AMB  
PATATA I PASTANAGA  
Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR AMB  
PATATA  
TOFU  
AMB VERDURES I  
ARRÒS  
Fruita del temps

POTATGE DE CIGRONS  
AMB VERDURES  
HAMBURGUESA  
VEGETAL  
amb amanida  
Fruita del temps

CREMA DE  
PASTANAGA  
CIGRONS AMB  
VERDURES  
Fruita del temps

MONGETA VERDA  
SALTADA AMB CEBA  
ARRÒS AMB VERDURES  
I OU DUR  
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.



@Teno\_menjadors

@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

SENSE OU

XXV OLIMPIADA

Febrer

DE L'1 AL 3 DE FEBRER

DEL 6 AL 10 DE FEBRER

DEL 13 AL 17 DE FEBRER

DEL 20 AL 24 DE FEBRER

DEL 27 AL 28 DE FEBRER

DILLUNS

ARRÒS A LA MILANESA

**PEIX PLANXA**  
amb cogombre i olives

logurt

ESPAGUETIS **S/OU** A LA MARCIANA

(tomàquet, espinacs i formatge\*)

**PEIX PLANXA**  
amb tomàquet i blat de moro  
logurt

FESTIU

TALLARINES **S/OU** A LA NAPOLITANA

**PEIX ARREBOSSAT S/OU**  
amb amanida

logurt

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

GALL D'INDI AMB SALSA DE PASTANAGA I XIRIVIA

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

(ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)  
**MANDONGUILLES\***

**AMB SALSETA**  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**

logurt

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I PASTANAGA

**CARBASSÓ GRATINAT AMB TOMÀQUET I FORMATGE\***

Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE PASTA **S/OU**

PIT DE POLLASTRE **ARREBOSSAT S/OU**  
amb amanida

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PISTONS **S/OU**

**PEIX AL FORN**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR AMB PATATA

**GALL D'INDI AL FORN**  
amb amanida

Fruita del temps

**MACARRONS S/OU A LA CARBONARA VEGETAL**

(amb xampinyons i formatge\*)

**PEIX AL FORN**  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURES

**LLENTIES ESTOFADES A LA RIOJANA\***

Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA

**SÍPIA ESTOFADA AMB PASTANAGA I PÈSOLS**

Fruita del temps

**DIJOUS GRAS**

**MONGETA BLANCA SALTADA**  
(amb ceba i cansalada)

**PEIX PLANXA**  
amb xips

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I PASTANAGA**

Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR AMB PATATA

**GALL D'INDI AMB VERDURES I ARRÒS**

Fruita del temps

**AMANIDA DE FORMATGE**

**POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES**

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

**POLLASTRE A LA LLIMONA**  
amb amanida

Fruita del temps

**MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL**

**ARRÒS A LA CASSOLA**  
(amb pollastre)

Fruita del temps

ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI OU



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat

SENSE LACTOSA

XXV OLIMPIADA

Febrer

DE L'1 AL 3 DE FEBRER

DEL 6 AL 10 DE FEBRER

DEL 13 AL 17 DE FEBRER

DEL 20 AL 24 DE FEBRER

DEL 27 AL 28 DE FEBRER

DILLUNS

ARRÒS A LA MILANESA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
amb cogombre i olives  
logurt **S/LACTOSA**

ESPAGUETIS A LA MARCIANA (tomàquet, espinacs i **formatge S/LACTOSA**)  
CALAMARS A LA ROMANA  
amb tomàquet i blat de moro  
logurt **S/LACTOSA**

FESTIU

TALLARINES A LA NAPOLITANA  
PEIX ARREBOSSAT  
amb amanida  
logurt **S/LACTOSA**

DIMARTS

CREMA DE VERDURES\*  
GALL D'INDI AMB SALSA DE PASTANAGA I XIRIVIA  
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)  
**MANDONGUILLES\***  
AMB SALSETA  
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
TRUITA DE PERNIL\*  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I PASTANAGA  
OUS GRATINATS AMB TOMÀQUET I **FORMATGE S/LACTOSA**  
Fruita del temps

DIMECRES

SOPA DE PASTA  
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
amb amanida  
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PISTONS  
PEIX AL FORN  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR AMB PATATA  
GALL D'INDI AL FORN  
amb amanida  
Fruita del temps

MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL\* (amb xampinyons i **formatge S/LACTOSA**)  
PEIX AL FORN  
amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE VERDURES  
LLENTIES ESTOFADES A LA RIOJANA\*  
Fruita del temps

BROQUIL AMB PATATA  
SÍPIA ESTOFADA AMB PASTANAGA I PÈSOLS  
Fruita del temps

**DIJOURS GRAS**  
MONGETA BLANCA SALTADA (amb ceba i cansalada)  
TRUITA A LA FRANCESA  
amb xips  
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES\*  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I PASTANAGA  
Fruita del temps

DIVENDRES

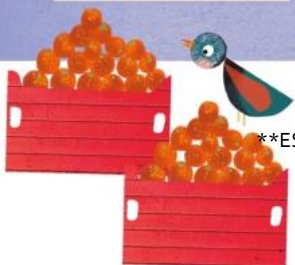
COLIFLOR AMB PATATA  
GALL D'INDI AMB VERDURES I ARRÒS  
Fruita del temps


POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES  
**TRUITA FRANCESA**  
amb amanida  
Fruita del temps


CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE A LA LLIMOONA  
amb amanida  
Fruita del temps

MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL\*  
ARRÒS A LA CASSOLA (amb pollastre)  
Fruita del temps

\*\*ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI LACTOSA



 @tenomenjadors

 @Teno\_menjadors

 @tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat