



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

Fruita del temps

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

FESTIU

TALLARINES A LA NAPOLITANA
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ
amb amanida
Fruita del temps

DIMARTS



CREMA DE VERDURES
GALL D'INDI AMB SALSÀ 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
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)
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 cebes 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

logurt

POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL
amb amanida

logurt

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE A LA LLIMONA
amb amanida

logurt

MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL

ARRÒS A LA CASSOLA (amb pollastre)

logurt



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.