

SENSE PEIX

XXV OLIMPIADA

Març

DE L'1 AL 3 DE
MARÇ

DEL 6 AL 10 DE
MARÇ

DEL 13 AL 17 DE
MARÇ

DEL 20 AL 24 DE
MARÇ

DEL 27 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)

TRUITA DE CARBASSÓ
Amb pastanaga ratllada,
enciam i olives

logurt

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives

logurt

ESPAGUETIS AL PESTO

GALL D'INDI PLANXA
amb amanida

logurt

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA
amb enciam i remolatxa

logurt

DIMARTS

FIDEUS A LA CASSOLA

HAMBURGUESA
VEGETAL
amb amanida

Fruita del temps

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES

GALL D'INDI AMB
SALSA DE PASTANAGA I
XIRIVIA

Fruita del temps

TASTET
CREMA DE VERDURES

OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de
ceba, tomàquet fregit i
pastanaga gratinat amb
formatge)

Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

MANDONGUILLES AMB
TOMÀQUET
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, ceba, nap)

POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

MONGETA BLANCA
SALTADA AMB
VERDURES

TRUITA FRANCESA
amb pastanaga i olives

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
ESTRELLETES

TRUITA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS AMB
VERDURETES

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
SALTADES

GALL D'INDI PLANXA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

COLIFLOR AL FORN

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE
PASTANAGA

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ
amb patata caliu

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATES

GALL D'INDI AL FORN
AMB CEBA I POMA
Amb amanida

Fruita del temps

TRINXAT COLIFLOR
AMB PATATA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb patata dau

Fruita del temps

DIVENDRES

PAELLA DE
VERDURES

SALSITXES D'AU A LA
PLANXA
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
amb crostons de pa

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)

Fruita del temps

FESTIU

BROCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBA

ARRÒS AMB VERDURES
I TRUITA

Fruita del temps

CREMA DE MONGETA
BLANCA ESTOFADA


TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro

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

SENSE PORC

XXV OLIMPIADA

Març

DILLUNS

DE L'1 AL 3 DE MARÇ

DEL 6 AL 10 DE MARÇ

DEL 13 AL 17 DE MARÇ

DEL 20 AL 24 DE MARÇ

DEL 27 AL 31 DE MARÇ

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
TRUITA DE CARBASSÓ
Amb pastanaga ratllada, enciam i olives

logurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives

logurt

ESPAGUETIS AL PESTO

PEIX AL FORN
amb amanida

logurt

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

CROQUETES DE BACALLÀ
amb enciam i remolatxa

logurt

DIMARTS

FIDEUS A LA CASSOLA

HAMBURGUESA VEGETAL
amb amanida

Fruita del temps

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

GALL D'INDI AMB SALSA DE PASTANAGA I XIRIVIA

Fruita del temps

TASTET
CREMA DE VERDURES

OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de ceba, tomàquet fregit i pastanaga gratinat amb formatge)
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB TOMÀQUET
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, ceba, nap)

POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

MONGETA BLANCA SALTADA AMB VERDURES

PEIX A L'ALLET
amb pastanaga i olives

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB ESTRELLETES

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CIGRONS AMB VERDURETES

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES SALTADES

PEIX AMB SALSETA
amb enciam i olives
Fruita del temps

DIJOUS

COLIFLOR AL FORN

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ
amb patata caliu

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PATATES

GALL D'INDI AL FORN
AMB CEBA I POMA
Amb amanida

Fruita del temps

TRINXAT COLIFLOR AMB PATATA S/PORC

POLLASTRE A LA LLIMONA
amb patata dau

Fruita del temps

DIVENDRES

PAELLA DE VERDURES

SALSITXES D'AU A LA PLANXA
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
amb crostons de pa

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
Fruita del temps

FESTIU

BROCOLI SALTAT AMB PASTANAGA I CEBA

ARRÒS MARINER
(amb ceba, pebrot, tomàquet, gambetes calamaris)
Fruita del temps

CREMA DE MONGETA BLANCA ESTOFADA

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro

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

Març

DILLUNS

DE L'1 AL 3 DE MARÇ

DEL 6 AL 10 DE MARÇ

DEL 13 AL 17 DE MARÇ

DEL 20 AL 24 DE MARÇ

DEL 27 AL 31 DE MARÇ

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
TRUITA DE CARBASSÓ
Amb pastanaga ratllada, enciam i olives

logurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives

logurt

ESPAGUETIS AL PESTO

PEIX AL FORN
amb amanida

logurt

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

CROQUETES DE BACALLÀ
amb enciam i remolatxa

logurt

DIMARTS

FIDEUS A LA CASSOLA S/CARN
HAMBURGUESA VEGETAL
amb amanida

Fruita del temps

SALTAT DE VERDURES XAMPINYONS I ARRÒS

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

Fruita del temps

TASTET
CREMA DE VERDURES

OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de ceba, tomàquet fregit i pastanaga gratinat amb formatge)

Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

TRUITA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, ceba, nap)

PEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

MONGETA BLANCA SALTADA AMB VERDURES

PEIX A L'ALLET
amb pastanaga i olives

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB ESTRELLETES

PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS AMB VERDURETES

PEIX AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES SALTADES

PEIX AMB SALSETA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

COLIFLOR AL FORN
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

TRUITA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
amb patata caliu

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PATATES

TRUITA FRANCESA
Amb amanida

Fruita del temps

TRINXAT COLIFLOR AMB PATATA

CIGRONS AMB VERDURES
amb patata dau

Fruita del temps

DIVENDRES

CREMA DE VERDURES

PAELLA DE VERDURES

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
amb crostons de pa

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)

Fruita del temps

FESTIU

BRÓCOLI SALTAT AMB PASTANAGA I CEBA

ARRÒS MARINER
(amb ceba, pebrot, tomàquet, gambetes calamaris)

Fruita del temps

CREMA DE MONGETA BLANCA ESTOFADA

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps



ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI CARN

@tenomenjadors

@Teno_menjadors

@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

Març

DILLUNS

DE L'1 AL 3 DE
MARÇDEL 6 AL 10 DE
MARÇDEL 13 AL 17 DE
MARÇDEL 20 AL 24 DE
MARÇDEL 27 AL 31 DE
MARÇ

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
TRUITA DE CARBASSÓ
Amb pastanaga ratllada,
enciam i olives

logurt

**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**

TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives

logurt

ESPAGUETIS AL PESTO

**LLENTIES AMB
VERDURES**

logurt

**LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES**

CROQUETES VEGETALS
amb enciam i remolatxa

logurt

DIMARTS

**FIDEUS A LA CASSOLA
S/CARN**
**HAMBURGUESA
VEGETAL**
amb amanida

Fruita del temps

**SALTAT DE VERDURES
XAMPINYONS I ARRÒS**

**LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES**

Fruita del temps

TASTET
CREMA DE VERDURES

OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de
ceba, tomàquet fregit i
pastanaga gratinat amb
formatge)

Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

TRUITA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, ceba, nap)

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

amb patates fregides

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**MONGETA BLANCA
SALTADA AMB
VERDURES**

Fruita del temps

**SOPA BROU D'AU AMB
ESTRELLETES**

TOFU AMB VERDURES
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

PASTA AMB TOMÀQUET

**CIGRONS AMB
VERDURETES**

Fruita del temps

**ARRÒS AMB VERDURES
SALTADES**

SEITÀ AMB SALSETA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

COLIFLOR AL FORN
**LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES** (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

TRUITA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

**CREMA DE
PASTANAGA**

TRUITA FRANCESA
amb patata caliu

Fruita del temps

**MONGETA VERDA AMB
PATATES**

TRUITA FRANCESA
Amb amanida

Fruita del temps

**TRINXAT COLIFLOR
AMB PATATA**

**CIGRONS AMB
VERDURES**
amb patata dau

Fruita del temps

DIVENDRES

**CREMA DE VERDURES
I FORMATGE**

**PAELLA DE
VERDURES**

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
amb crostons de pa

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES** (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)

Fruita del temps

FESTIU

**BRÓCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBA**

**ARRÒS AMB VERDURES
I TRUITA**

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETA
BLANCA ESTOFADA**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro

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

SENSE OU

XXV OLIMPIADA

Març

DILLUNS

DE L'1 AL 3 DE MARÇ

DEL 6 AL 10 DE MARÇ

DEL 13 AL 17 DE MARÇ

DEL 20 AL 24 DE MARÇ

DEL 27 AL 31 DE MARÇ

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
PEIX PLANXA Amb pastanaga ratllada, enciam i olives
logurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX PLANXA amb escarola i olives
logurt

ESPAGUETIS S/OU AL PESTO*
PEIX AL FORN amb amanida
logurt

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
PEIX PLANXA amb enciam i remolatxa
logurt

DIMARTS

FIDEUS S/OU LA CASSOLA
LLOM PLANXA amb amanida
Fruita del temps

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

TASTET CREMA DE VERDURES
LLOM PLANXA AMB AMANIDA
Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR
MANDONGUILLES* AMB TOMÀQUET amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSA (carbassa, ceba, nap)
POLLASTRE AL FORN amb patates fregides
Fruita del temps

MONGETA BLANCA SALTADA AMB VERDURES
PEIX A L'ALLET amb pastanaga i olives
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB PASTA S/OU
PEIX ARREBOSSAT S/OU CASOLÀ amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

CIGRONS AMB VERDURETES
POLLASTRE AL FORN amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES SALTADES
PEIX AMB SALSETA amb enciam i olives
Fruita del temps

DIJOUS

COLIFLOR AL FORN
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA
GALL D'INDI ESTOFAT amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb patata caliu
Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PATATES
GALL D'INDI AL FORN amb ceba i poma
Amb amanida
Fruita del temps

TRINXAT COLIFLOR AMB PATATA
POLLASTRE A LA LLIMONA amb patata dau
Fruita del temps

DIVENDRES

PAELLA DE VERDURES
SALSITXES *D'AU A LA PLANXA amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ amb crostons de pa
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
Fruita del temps

FESTIU

BRÓCOLI SALTAT AMB PASTANAGA I CEBA
ARRÒS MARINER (amb ceba, pebrot, tomàquet, gambetes, calamars)
Fruita del temps

CREMA DE MONGETA BLANCA ESTOFADA
PEIX PLANXA amb enciam i blat de moro
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

Març

DILLUNS

DE L'1 AL 3 DE MARÇ

DEL 6 AL 10 DE MARÇ

DEL 13 AL 17 DE MARÇ

DEL 20 AL 24 DE MARÇ

DEL 27 AL 31 DE MARÇ

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)

TRUITA DE CARBASSÓ
Amb pastanaga ratllada,
enciam i olives

logurt S/LACTOSA

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb escarola i olives

logurt S/LACTOSA

ESPAGUETIS AMB
ALFABREGA I
FORMATGE S/LACTOSA

PEIX AL FORN
amb amanida

logurt S/LACTOSA

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA
amb enciam i remolatxa

logurt S/LACTOSA

DIMARTS

FIDEUS A LA CASSOLA

LLOM PLANXA
amb amanida

Fruita del temps

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES

GALL D'INDI AMB
SALSA DE PASTANAGA I
XIRIVIA

Fruita del temps

TASTET
CREMA DE VERDURES*

OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de
ceba, tomàquet fregit i
pastanaga gratinat amb
formatge S/LACTOSA)

Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

MANDONGUILLES*
AMB TOMÀQUET
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE
CARBASSA*
(carbassa, ceba, nap)

POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

MONGETA BLANCA
SALTADA AMB
VERDURES

PEIX A L'ALLET
amb pastanaga i olives

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
ESTRELLETES

PEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CIGRONS AMB
VERDURETES

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
SALTADES

PEIX AMB SALSETA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

COLIFLOR AL FORN

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE
PASTANAGA*

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ
amb patata caliu

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATES

GALL D'INDI AL FORN
AMB CEBA I POMA
Amb amanida

Fruita del temps

TRINXAT COLIFLOR
AMB PATATA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb patata dau

Fruita del temps

DIVENDRES

PAELLA DE
VERDURES

SALSITXES* D'AU A
LA PLANXA
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ*
amb crostons de pa

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)

Fruita del temps

FESTIU

BROCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBA

ARRÒS MARINER*
(amb ceba, pebrot,
tomàquet, gambetes i
calamars)

Fruita del temps

CREMA DE MONGETA
*BLANCA ESTOFADA

TRUITA DE FORMATGE
S/LACTOSA
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI LACTOSA



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat