



Febrer

ESCOLA
JOSEP
MONMANY

DE L'1 AL 4 DE
FEBRER

DEL 7 A L'11 DE
FEBRER

DEL 14 AL 18 DE
FEBRER

DEL 21 AL 25 DE
FEBRER

28 DE FEBRER

DILLUNS

AMANIDA DE
TOMÀQUET,
FORMATGE I OLIVES

LLENTIES ESTOFADES A
LA RIOJANA
(ceba, tomàquet, pebrot
vermell, xoriço, cansalada)
Mandarines

ESPAGUETIS A LA
MARCIANA (tomàquet,
espinacs i formatge)
LLUÇA L'ALLET
amb tomàquet i enciam
Plàtan

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE
CIGRONS
amb enciam i pastanaga
Poma

FESTIU

DIMARTS

COL AMB PATATA I
PASTANAGA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb enciam i
remolatxa
Poma

CREMA DE PASTANAGA

VEDELLA ESTOFADA
AMB PATATA
Pera

CREMA DE CARBASSA

SALSITXES DE PORC
amb enciam i olives

Taronja

CREMA DE VERDURES

(ceba, pastanaga, nap,,
mongeta tendra, patata i
crostons de pa)
PEIX CARBONER AMB
SAMFAINA
Mandarines

DIMECRES

SOPA BROU D'AU
AMB PASTA I MILL

LLOM AL FORN
amb enciam i tomàquet
Plàtan

PATATES VIUDES
(ceba,all, tomàquet,
pebrot vermell i verd,
carbassa)
TRUITA AMB
FORMATGE
amb tomàquet amanit
Taronja

PÈSOLS AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN
(poma i ceba)
amb enciam i blat de
moro
Poma

BROQUIL AMB PATATA

GALL D'INDI AL FORN
AMB CEBA I POMA

Pera

DIJOUS

TASTET
CREMA DE CARBASSA
(ceba, carbassa i nap)
LLUÇ AL FORN
amb tomàquet i olives
Taronja

MACARRONS A LA
CARBONARA VEGETAL
(amb xampinyons)
PEIX FRES AL FORN
amb enciam i pastanaga
Poma

ARRÒS AMB
PASTANAGA, CEBA,
XAMPINYONS I BLAT DE
MORO
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES
(patata, all, ceba,
tomàquet, pebrot
vermell)
Mandarines

DIJOURS GRAS
MONGETA BLANCA
SALTADA
(amb ceba i cansalada)
TRUITA A LA
FRANCESA amb
botifarra blanca
Plàtan

DIVENDRES

COLIFLOR AL FORN
LLENTIES
ESTOFADES AMB
VERDURES I MILL
(ceba, tomàquet,
pastanaga)
logurt

SALTAT DE BRÒQUIL I
PASTANAGA

ARRÒS AMB PÈSOLS I
GAMBETES

Pastís de febrer

MONGETA VERDA
AMB PATATA

TRUITA DE PERNIL
amb enciam i pastanaga

logurt

SOPA DE BROU D'AU
AMB PISTONS

PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
(ceba,all i tomàquet)
amb enciam i blat de moro
logurt



Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.
Un cop al mes es servirà peix fresc.



@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*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruïta

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Mihi pizzes de mohiato i Formatge.

ARRÒS saltat amb CARXOFES i trossets de TRUITA a La Francesa.

LLUÇ al FORN amb xips de mohiato i col saltada.

ROLL d'espínacs amb Formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb Fideus integrals

TRUITA de CARXOFES amb guarnició de tempeh de cigrons

CREMA de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de Formatge emmental

GALL d'indi al FORN amb poma i coliflor rostides.

CREMA de carbassa i porro amb crostons de pa.

CREPS de pernil i Formatge amb xips de carxofes.

Daus de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

Hamburguesa de Llentíes, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata