



JOSEP
MONMANY

Març

DE L'1 AL 4 DE
MARÇ

DEL 7 A L'11 DE
MARÇ

DEL 14 AL 18
DE MARÇ

DEL 21 AL 25
DE MARÇ

DEL 28 AL 31
DE MARÇ

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat de moro)
OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de ceba, tomàquet fregit i pastanaga gratinat amb formatge)
Taronja

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS I PATATA
amb escarola i olives
Pera

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

ESPIRALS A LA BOLONYESA

Plàtan

LLACETS AMB VERDURETES (carbassó, ceba, pastanaga)
NUGGETS VEGETALS
amb enciam i tomàquet
Mandarina

DIMARTS

MACARRONS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb escarola, panses i pipes de girasol
Poma

BROCOLI AMB PATATA

SEITONS EN TEMPURA
amb tomàquet i olives

Plàtan

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot verd i vermell i carbassa)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides
Poma

BLEDES AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
amb escarola i blat de moro
Mandarina

COLIFLOR AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga
Poma

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS

LLUÇ AL FORN
amb enciam i pastanaga

Mandarina

SOPA BROU D'AU AMB ESTRELLETES

POLLASTRE AL FORN
amb blat de moro, enciam i pipes

Poma

AMANIDA d'enciam, crostons de pa, daus de formatge i blat de moro amb vinagreta suau
FIDEUS A LA CASSOLA (salsitxa de porc, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)
Taronja

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

TRUITA DE FORMATGE
Amb pastanaga ratllada, enciam i olives
Poma

ARRÒS TRES DELÍCIES CASOLÀ

LLUÇ AL FORN
amb enciam i olives
Pera

DIJOUS

AMANIDA CÈSAR (enciam, pollastre, dauets de formatge, olives i crostons de pa)
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata)
Pera

LLENTIES AMB VERDURES I MILL (ceba, all, tomàquet, pebrot verd i vermell)
LLENGUADINA AL FORN
Amb pastanaga ratllada, enciam i olives
Pera

PÈSOLS AMB PATATA

PEIX FRESC AL FORN
amb enciam, remolatxa i olives
Mandarina

BRÓCOLI SALTAT AMB PASTANAGA I CEBA

BACALLÀ AMB TOMÀQUET
Amb cuscús
Taronja

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i blat de moro
Plàtan

DIVENDRES

COLIFLOR GRATINADA

CAP DE LLOM ESTOFAT
amb salseta de verdures
logurt

CREMA DE PORROS
amb crostons de pa

MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET

Pastís de març

CREMA DE PASTANAGA

PIZZA DE PERNIL I FORMATGE
logurt

CREMA DE VERDURES (pastanaga, nap, porro)

ARRÒS AMB CEBA, PEBROT VERMELL XAMPINYONS I PÈSOLS
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

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruïta

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida d'espíral amb salsa de iogurt

Torrada amb escalivada i seitons en tempura.

Coca amb verdura al forn i pollastre.

Salmó amb cuscús i verdures.

Pasta amb carbassó, ametlles i mozzarella.

"Quesadilles" de pollastre, verdures saltades i blat de moro.

Pèsols amb coliflor i pastanaga i ou dur.

Mongeta tendra saltada amb pernil i truita de carbassó.

Arròs integral al vapor amb pèsols, pastanaga i ou dur.

Hummus de cigrons amb palets de verdures.

Mongeta tendra amb patata i pastanaga i truita francesa.

Crema de lentilles vermelles amb porro i pastanaga.