



JOSEP
MONMANY

April

1 D'ABRIL

DEL 4 AL 8
D'ABRIL

DE L'11 AL 15
D'ABRIL

DEL 18 AL 22
D'ABRIL

DEL 25 AL 29
D'ABRIL

DILLUNS

ESPIRALS AMB
TOMÀQUET TALLAT,
OLIVES I ALFÀBREGA

TRUITA CAMPEROLA
amb enciam i cogombre
Taronja

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

AMANIDA (enciam,
pastanaga ratllada, olives i
formatge)
MACARRONS
BOLONYESA DE
LLENTIES
(tomàquet, ceba i llenties)
Taronja

DIMARTS

ARRÒS AMB VERDURES

(pastanaga, carbassó,
xampinyons, pebrot verd i
vermell)

SALSITXES DE PORC
amb tomàquet amanit i
enciam

Poma

SETMANA SANTA

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

Plàtan

TASTET SORPRESA
PATATES GUISADES
(pastanaga, tomàquet,
ceba, carbassó)
PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet amanit
Poma

DIMECRES

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

(pastanaga, tomàquet,
ceba, pebrot)

POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides

Plàtan

SETMANA SANTA

CREMA DE VERDURES
(pastanaga, ceba,
carbassó, nap i mongeta
tendra)

MANDONGUILLES
amb patates
Pera

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Plàtan

DIJOUS

CREMA DE PASTANAGA
amb crostons de pa

PIZZA

Pera

SETMANA SANTA

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES (pastanaga,
ceba, tomàquet, pebrot
vermell)

PEIX FRESC AL FORN
amb tomàquet al forn
Poma

BRÒQUIL AMB PATATA I
PASTANAGA

LLUÇ AL FORN
amanida d'enciam i olives

Pera

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSÓ

VEDELLA ESTOFADA
AMB VERDURES
(pastanaga, pèsols,
pebrot verd i tomàquet)
logurt

AMANIDA DE PATATA
(patata, pebrot verd, ou
dur, ceba i tomàquet)
LLENGUADINA AL FORN
amb pastanaga i tomàquet

Pastís d'aniversari

SETMANA SANTA


MENÚ LITERARI
SANT JORDI

SOPA DE LLETRES

PERNILETS DE DRAC
amb somriures de
pastanaga
MADUIXES AMB NATA

AMANIDA D'ARRÒS
(formatge a daus, blat de
moro i tomàquet)
GALL D'INDI ESTOFAT
amb pastanaga

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

Carh

Ou

Fruita

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

Fruita

**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.