



**JOSEP
MONMANY**

Juny



DE L'1 AL 3 DE
JUNY

DEL 6 AL 10 DE
JUNY

DEL 13 AL 17 DE
JUNY

DEL 20 AL 24 DE
JUNY

DEL 27 AL 30 DE
JUNY

DILLUNS

MONGETA VERDA AMB
PATATA

MANDONGUILLES AMB
TOMÀQUET
I VERDURES

PERA

PÈSOLS AMB PATATA

HAMBURGUESA MIXTA
amb amanida

PLÀTAN

ESPIRALS AMB SALS
DE PASTANAGA I
TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga
SÍNDRIA

VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

PAELLA

SEITONS EN TEMPURA
amb enciam i olives

MELÓ

CREMA DE VERDURES

PIZZA

SÍNDRIA

ARRÓS AMB BROCOLI,
PASTANAGA I BLAT DE
MORO

LLUÇ AL FORN
amb cogombre amanit i
olives
POMA

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

ARRÓS AMB
TOMÀQUET

TRUITA CAMPEROLA
amb enciam i olives

POMA

CIGRONS AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATA
amb cogombre amanit

PLÀTAN

FIDEUÀ

TRUITA DE VERDURES
amb enciam i blat de
moro

PERA

MENU DE FI
DE CURS

VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

SALSITXES AL FORN
amb tomàquet amanit

PLÀTAN

CREMA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

POMA

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

PEIX FRESC AL FORN
amb patates fregides

IOGURT

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

FESTIU

SOPA D'ESTRELLETES

GALL D'INDI ESTOFAT
amb patates fregides

IOGURT

BROCOLI AMB PATATA

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN
amb tomàquet i orenga
PASTÍS

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU



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.
PROJECTE "FEM EL MENÚ!": el menú l'han elaborat l'alumnat
de 3r (setmana del 6 al 10) i 5è (setmana del 13 al 17)

@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 D'ESTIU

Carbassó farcit d'arròs, lletilles vermelles i verdures.

Lasanya d'albergínia i ou

Amanida de lletilles amb cogombre, tomàquet, pastanaga i nous.

Truïta camperola (pèsols, patata, pastanaga, blat de moro i pebrot vermell).

Hamburguesa de cigrons amb amanida verda.

"Quesadilles" amb enciam, alvocat, tomàquet i pollastre planxa amb tahina.

Crema Freda amb carbassó i porro amb daus de formatge i pernillets de pollastre al forn.