



JOSEP MONMANY

# Setembre

DEL 5 AL 9 DE SETEMBRE

DEL 12 AL 16 DE SETEMBRE

DEL 19 AL 23 DE SETEMBRE

DE 26 AL 30 DE SETEMBRE

DILLUNS

**AMANIDA DE PASTA**  
**CROQUETES PASTANAGA I MILL**  
amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**AMANIDA MIXTA**  
(enciam, tomàquet, cogombre, blat de moro)  
**ESPAGUETIS A LA CARBONARA**  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**TRUITA DE FORMATGE**  
amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB VERDURES**  
**OUS A LA CATALANA**  
Fruita del temps

Visca l'espai del migdia! Aprenem i juguem en harmonia

DIMARTS

**CREMA DE PÈSOLS**  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb patates fregides  
Fruita del temps

**ARRÒS TRICOLOR** (amb mongeta verda, pastanaga i blat de moro)  
**PEIX AL FORN**  
amb patates i ceba  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**  
**MACARRONS BOLONYESA**  
Fruita del temps

**AMANIDA DE MONGETA BLANCA**  
**HAMBURGUESA MIXTA**  
amb patates fregides  
Fruita del temps

DIMECRES

**ARRÒS AMB VERDURES** (ceba, pebrot, pastanaga, all i tomàquet)  
**PEIX AL FORN** amb tomàquet amanit  
Fruita de temps

**EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA**  
**OUS FARCITS DE TONYINA I MAIONESA**  
Fruita del temps

**AMANIDA VARIADA** (tomàquet, olives i formatge tendre)  
**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I MILL**  
Fruita del temps

**AMANIDA DE TOMÀQUET, FORMATGE I OLIVES**  
**FIDEUÀ AMB CALAMARS**  
Fruita del temps

DIJOUS

**AMANIDA DE TOMÀQUET** (enciam, tomàquet, olives i formatge tendre)  
**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
Fruita del temps

**BRÒQUIL AMB PATATA**  
**GALL D'INDI ESTOFAT**  
amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**AMANIDA DE PATATA**  
**PEIX FRESC SEGONS MERCAT AL FORN**  
amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

Voleu descobrir nous sabors? Àpats saborosos i saludables!

DIVENDRES

**MONGETA VERDA AMB PATATA**  
**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb enciam i blat de moro  
logurt

**ANIVERSARIS**  
**CREMA DE PASTANAGA**  
**PIZZA**  
Pastís d'aniversari

**ESPIRALS AMB SALSÀ PESTO**  
**BACALLÀ AL FORN**  
amb tomàquet i olives  
logurt

**VICHYSOISE**  
**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES**  
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

Carh Blanca, ou o proteïna vegetal\*

Peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal\*

Carh Blanca, peix blau o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

\*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

## IDEES PELS SOPARS D'ESTIU

Amanida de cigrons amb carbassó, pastanaga i olives  
Sopa freda de tomàquet i oli d'alfàbrega.

Quinoa amb pastanaga, tomàquet del cirerol i panses  
Ous durs amb amanida de tomàquet, blat de moro i avocat

Pastís de carbassó i formatge amb amanida d'enciams i olives.

Pasta amb formatge cremós, brocoli i salmó.

Amanida de patata amb cogombres, tomàquet i lletges.

Arròs saltat amb pèsols, pastanaga i germinats i un raig de salsa de soja.