



JOSEP MONMANY

# Febrer

	DE L'1 AL 3 DE FEBRER	DEL 6 AL 10 DE FEBRER	DEL 13 AL 17 DE FEBRER	DEL 20 AL 24 DE FEBRER	DEL 27 AL 28 DE FEBRER
DILLUNS		<b>ARRÒS A LA MILANESA</b> <b>TRUITA DE CARBASSÓ</b> amb cogombre i olives Fruita del temps	<b>ESPAGUETIS A LA MARCIANA</b> (tomàquet, espinacs i formatge) <b>SEITONS EN TEMPURA</b> amb tomàquet i blat de moro Fruita del temps	<b>FESTIU</b>	<b>TALLARINES A LA NAPOLITANA</b> <b>TRUITA DE PATATA</b> amb amanida Fruita del temps
DIMARTS		<b>BROQUIL AMB PATATA</b> <b>PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN</b> amb enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>ARRÒS AMB VERDURES</b> (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols) <b>HAMBURGUESA MIXTA</b> amb enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>LLENTIES ESTOFADES</b> (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga i) <b>TRUITA DE FORMATGE</b> amb amanida Fruita del temps	<b>CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I PASTANAGA</b>  <b>PEIX AL FORN</b> amb amanida Fruita del temps
DIMECRES	<b>LLENTIES ESTOFADES A LA RIOJANA</b>  <b>HAMBURGUESA VEGETAL</b> amb amanida Fruita del temps	<b>SOPA DE VERDURES AMB PISTONS</b>  <b>SUQUET DE PEIX AMB PATATA</b> Fruita del temps	<b>CREMA DE PASTANAGA</b>  <b>GALL D'INDI ESTOFAT AMB PATATA</b> Fruita del temps	<b>CREMA DE CARBASSA</b>  <b>PEIX FRESC AL FORN</b> amb patates al caliu Fruita del temps	
DIJOUS	<b>ARRÒS SALTEJAT TRES COLORS</b> (pèsols, pastanaga i blat de moro) <b>LLUÇ AL FORN</b> amb tomàquet i olives Fruita del temps	<b>POTATGE DE CIGRONS AMB VERDURES</b>  <b>GALL D'INDI AMB SALSADA DE PASTANAGA I XIRIVIA</b> Fruita del temps	<b>DIJOURS GRAS</b>  <b>MONGETA BLANCA SALTADA</b> (amb ceba i cansalada) <b>TRUITA A LA FRANCESA</b> amb xips Fruita del temps	<b>MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL</b> (amb xampinyons i formatge) <b>POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ</b> amb tomàquet amanit Fruita del temps	
DIVENDRES	<b>COLIFLOR AMB PATATA</b>  <b>LLOM ESTOFAT</b> amb xampinyons Iogurt	<b>ANIVERSARIS</b>  <b>CREMA DE VERDURES</b> (ceba, pastanaga, nap,) <b>PIZZA</b>  <b>PASTÍS D'ANIVERSARI</b>	<b>MINISTRA DE VERDURES</b>  <b>POLLASTRE AL FORN</b> amb tomàquet amanit Iogurt	<b>MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL</b>  <b>PAELLA MARINERA</b> (amb calamars) Iogurt	

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

Peix

Carh

Ou

Fruïta

Làctic

## A casa podem sopar

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

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

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

## IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romani.

Moniato gratinat amb lletilles i verdures.

Remenat de bolets amb amanida d'escarola i magrana.

Crema de carbassa i ceba amb daus de formatge emmental.

Filet de lluç al forn amb xips de carxofa i patata caliu.

Arròs saltat amb daus pollastre, pastanaga i col.

Coliflor al forn amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Espirals amb col, ceba, pastanaga, oli de sèsam i herbes aromàtiques amb salmó a la planxa.