

Gener

DEL 9 AL 13 DE
GENERDEL 16 AL 20 DE
GENERDEL 23 AL 27 DE
GENER

DEL 30 AL 31

ESPIRALS AMB
TOMÀQUETTRUITA DE PERNIL
amb enciam i pastanaga

Iogurt

BRÒQUIL
AMB PATATAPOLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS I
VERDURESHAMBURGUESA
VEGETAL
amb enciam i pastanaga
Fruita del tempsESPAGUETIS AL PESTO
SEITONS AMB TEMPURA
amb amanida variada

Fruita del temps

MONGETA BLANCA
ESTOFADA (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó i carbassa)
PEIX FRESC SEGONS
MERCAT AMB SAMFAINA

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb amanida

Macedònia de fruites

CREMA D'ESPINACS I
FORMATGEMACARRONS
BOLONYESA

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb patates fregides
Macedònia de fruitesTRINXAT DE COL I
PATATAPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb amanida variada
Fruita del tempsCIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (bledes,
tomàquet, ceba,
pastanaga)
FILETS DE MAIRA
ARREBOSSATS
amb tomàquet amanit
Fruita del tempsMONGETA VERDA
AMB PATATES
PERNILETS DE
POLLASTRE GUIATS
AL ROMANÍ
amb carbassó arrebossat
Plàtan amb xocolataCREMA DE VERDURES
PAELLA AMB VERDURES I
PEIX

Fruita del temps

SOPA BROU VERDURES
AMB PASTAVEDELLA ESTOFADA
AMB PATATA

Fruita del temps

PAELLA DE VERDURES

OUS A LA CATALANA

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT
amb xampinyons

Iogurt

ANIVERSARIS
CREMA DE PASTANAGA

PIZZA

Pastís d'aniversari

AMANIDA DE
TOMÀQUET FORMATGE
I OLIVESSÍPIA ESTOFADA AMB
PÈSOLS I PATATA
IogurtComencem
un nou any
ple
d'experiències!Al menjador,
Bohes
Receptes i
sabors.Al pati, nous
jocs i
activitats!

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.