

JOSEP
MONMANY

Març

DE L'1 AL 3 DE
MARÇ

DEL 6 AL 10 DE
MARÇ

DEL 13 AL 17 DE
MARÇ

DEL 20 AL 24 DE
MARÇ

DEL 27 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb amanida

Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS
(pastanaga, pèsols, blat
de moro)

OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de
ceba, tomàquet fregit i
pastanaga gratinat amb
formatge)

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM,
FORMATGE,
PASTANAGA I OLIVES

ESPAGUETIS A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES

Fruita del temps

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

DIMARTS

SOPA BROU DE
VERDURES AMB
ESTRELLETES

GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

PEIX AL FORN
amb enciam, remolatxa i
olives

Fruita del temps

TASTET
MONGETA VERDA AMB
PATATES

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb escarola i blat de
moro

Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

POLLASTRE AL FORN
amb patata caliu

Fruita del temps

DIMECRES

MONGETA VERDA
AMB PERNIL

PAELLA DE
VERDURES

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

PEIX A L'ALLET
amb pastanaga i olives

Fruita del temps

AMANIDA d'enciam,
crostons de pa, daus de
formatge i blat de moro
amb vinagreta suau

FIDEUS A LA CASSOLA
(salsitxa de porc, ceba,
all, pebrot verd i
tomàquet)

Fruita del temps

CIGRONS AMB
VERDURETES

TRUITA DE CARBASSÓ
Amb pastanaga, enciam i
olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
SALTADES

PEIX AMB SALSETA
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, ceba, nap)

POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

AMANIDA GREGA

MANDONGUILLES
MIXTES
AMB SALSETA
amb patata

Fruita del temps

MONGETES BLANQUES
AMB VERDURES

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANÍ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

PEIX FRESC AL FORN
amb patata caliu

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I
PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT
amb amanida

Fruita del temps

DIVENDRES

COLIFLOR
GRATINADA

LLENTIES GUISADES
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)
logurt

CREMA DE PORROS
amb crostons de pa

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES (ceba,
all, tomàquet, pebrot
vermell, patata)
logurt

ANIVERSARIS

CREMA DE
PASTANAGA

PIZZA

PASTÍS D'ANIVERSARI

BRÓCOLI SALTAT AMB
PASTANAGA I CEBA

ARRÒS MARINER
(amb ceba, pebrot,
tomàquet, gambetes i
calamars)
logurt

CREMA DE MONGETA
BLANCA ESTOFADA


TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i blat de moro

logurt



Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.
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

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 DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb brocoli i crema de formatge.

Truïta de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.