

Octubre

DEL 1 AL 2
D'OCTUBRE

DEL 5 AL 9
D'OCTUBRE

DEL 12 AL 16
D'OCTUBRE

DEL 19 AL 23
D'OCTUBRE

DEL 26 AL 30
D'OCTUBRE

DILLUNS

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES

SALMÓ AMB JULIVERT
AL FORN amb tomàquet
amanit i olives

Iogurt natural sense sucre

FESTIU

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA
(pastanaga, carbassa,
porro, patata)

ARRÓS A LA CUBANA
(salsa de tomàquet i ou
dur) I guarnició d'amanida

Iogurt natural sense sucre

ARRÓS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN AMB
SALSA DE PORRO I
PASTANAGA i amanida

Iogurt natural sense sucre

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE
L'HORT

HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb
xampinyons verds

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB DAUS DE
CARBASSA

TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet i
cogombre

Iogurt natural sense
sucre

ESPINACS AMB PATATA

DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
XAMPINYONS i guarnició
d'enciam i olives

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS
AMB BLEDES

TRUITA DE PATATA amb
enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES

ARRÓS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA,
PEBROT I ALBERGÍNIA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TRINXAT DE PATATA I
COLIFLOR

CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

EMPEDRAT DE
MONGETES BLANQUES
(olives, tomàquet, blat de
moro)

LLUÇ AMB SALSA DE
TARONJA AL FORN amb
enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA CREMOSA DE
CARBASSA

POLLASTRE ROSTIT amb
enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETES
BLANQUES A LA
RIOJANA

TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, nap,
patata)

DAUS D'AU A L'ALLET
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

ARRÓS INTEGRAL AMB
VERDURES DE
L'HORT (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)

LLUÇ A LA LLIMONA AL
FORN amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

TRICOLOR DE
VERDURES (mongeta
tendre, pastanaga,
patata)

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

Fruita del temps

LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb xips de
moniato

FANTASMES (Plàtan amb
xocolata)

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN
AMB SAMFAINA i amb
cous cous

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

PASTA INTEGRAL AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE

Fruita del temps

SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA

CIGRONS A LA
CATALANA (sofregit de
tomàquet, ceba)

Fruita del temps

**TRIA
EL
MENÚ**

FESTIU

Les **fruites** són de temporada i proximitat: poma, meló, mandarina, taronja, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: Xampinyons, bolets, carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, carbassa, moniato, naps, cols de Brussel·les, porro, api, alls, bledes, espinacs, col, coliflor, bròquil, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Es serveix **pa integral** 2 cops/setmana, exclusivament. Es serveix **iogurt natural i sense sucre**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

*Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, carboner, eglefi, gallineta, halibut, lluç, mairès, potón, sípia, calamar, llimanda, salmó.**



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

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

Carx

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

Ou

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

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de Formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb Llentilles, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

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

Crema de Llentilles amb ceba, pastanaga amb amanida de Formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb Bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.