

De l'1 al 5 de març

Del 8 al 12 de març

Del 15 al 19 de març

Del 22 al 26 de març

Del 29 al 31 de març
SETMANA SANTA

DILLUNS

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE QUINOA I VERDURES amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, pèsols, blat de moro, **SS/pernil cuit**)
OUS A LA CATALANA (ous durs amb sofregit de ceba, tomàquet fregit i pastanaga gratinat amb formatge)
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLENTIES AMB VERDURES

Fruita del temps

SOPA BROU DE VERDURES AMB ESTRELLETES

SEITÀ A LA PLANXA amb blat de moro, enciam i tomàquet

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PASTANAGA I PATATA

VERDURES SALTADES AMB TOFU

amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE

Amb pastanaga ratllada, enciam i olives

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS

TRUITA A LA FRANCESA amb patates xips

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga i)
TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet i olives

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, CROSTONS DE PA, DAUS DE FORMATGE I BLAT DE MORO AMB VINAGRETA SUAU

FIDEUS AMB VERDURES (XAMPINYONS, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

BLEDES AMB PATATES

SEITÀ ARREBOSSAT amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA VERDA AMB PATATA

SEITÀ ESTOFAT amb salseta de verdures

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

CIGRONS AMB TOMÀQUET

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, , pebrot verd i vermell i pastanaga)

CROQUETES DE FORMATGE amb tomàquet amanit amb oli i alfàbrega

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

CIGRONS AMB TOMÀQUET I CUSCÚS

Fruita del temps

DIVENDRES

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

TRUITA DE FORMATGE amb enciam, tomàquet i olives

logurt

CREMA DE PORROS amb crostons de pa

LLENTIES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot verd i vermell)

logurt

MONGETA AMB PATATES

SEITÀ A LA PLANXA amb pastanaga ratllada, remolatxa i olives

logurt

BRÓCOLI I PATATA A L'ALLET

ARRÒS AMB VERDURES I TOFU (amb pèsols, pastanaga, sofregit de tomàquet i ceba i

tofu)

logurt



Els aliments ecològics que utilitzem són:
100% llegum, arròs, pasta i el 33% de la verdura, la fruita i el iogurt.
Fem servir fruita i verdura de temporada.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat

SENSE CARN SI PEIX

EL MORSELL

Març

De l'1 al 5 de març

Del 8 al 12 de març

Del 15 al 19 de març

Del 22 al 26 de març

Del 29 al 31 de març
SETMANA SANTA

DILLUNS

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE QUINOA I VERDURES amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, pèsols, blat de moro, **SS/pernil cuit**)
OUS A LA CATALANA (ous durs amb sofregit de ceba, tomàquet fregit i pastanaga gratinat amb formatge)
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN amb ceba i pastanaga

Fruita del temps

SOPA BROU DE VERDURES AMB ESTRELLETES

SEITÀ A LA PLANXA amb blat de moro, enciam i tomàquet

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PASTANAGA I PATATA

VERDURES SALTADES AMB TOFU amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE

Amb pastanaga ratllada, enciam i olives

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS

TRUITA A LA FRANCESA amb patates xips

Fruita del temps

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga i)
LLUÇ A L'ALLET amb tomàquet i olives

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM, CROSTONS DE PA, DAUS DE FORMATGE I BLAT DE MORO AMB VINAGRETA SUAU

FIDEUS AMB VERDURES (XAMPINYONS, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

BLEDES AMB PATATES

SEITÀ ARREBOSSAT amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA VERDA AMB PATATA

SEITÀ ESTOFAT amb salsa de verdures

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

CIGRONS AMB TOMÀQUET

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, , pebrot verd i vermell i pastanaga)

CROQUETES DE FORMATGE amb tomàquet amanit amb oli i alfàbrega

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

BACALLÀ AMB TOMÀQUET Amb cuscús

Fruita del temps

DIVENDRES

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

TRUITA DE FORMATGE amb enciam, tomàquet i olives

logurt

CREMA DE PORROS amb crostons de pa

LLENTIES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot verd i vermell)

logurt

MONGETA AMB PATATES

LLENGUADINA AL FORN amb pastanaga ratllada, remolatxa i olives

logurt

BRÓCOLI I PATATA A L'ALLET

ARRÒS AMB VERDURES I TOFU (amb pèsols, pastanaga, sofregit de tomàquet i ceba i tofu)

logurt



Els aliments ecològics que utilitzem són:
100% llegum, arròs, pasta i el 33% de la verdura, la fruita i el iogurt.

Fem servir fruita i verdura de temporada.

Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno
Cuina i lleure de proximitat


 Març

De l'1 al 5 de març

Del 8 al 12 de març

Del 15 al 19 de març

Del 22 al 26 de març

Del 29 al 31 de març
SETMANA SANTA

DILLUNS

ESPAGUETIS AMB
TOMÀQUET**PEIX PLANXA**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pastanaga, pèsols, blat de
moro, **S/ PERNIL**)
OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de
ceba, tomàquet fregit i
pastanaga gratinat amb
formatge)
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb cogombre i olives

Fruita del temps

ESPIRALS AMB SOFREGIT
DE VERDURESPOLLASTRE A LA PLANXA
Amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN
amb ceba i pastanaga

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
ESTRELLETES**POLLASTRE A LA PLANXA**
amb blat de moro, enciam i
tomàquet

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PASTANAGA
I PATATA**POLLASTRE AL FORN
AMB HERBES
PROVENÇALS**
amb enciam i pastanaga
Fruita del tempsLLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES**TRUITA A LA FRANCESA
S/ PERNIL**
Amb pastanaga ratllada,
enciam i olives
Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS

POLLASTRE AL FORN
amb patates **FREGIDES
CASOLANES**

Fruita del temps

PATATES VIUDES
(ceba, all, tomàquet, pebrot
vermell i verd, pastanaga i)
LLUÇ A L'ALLET
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

**AMANIDA D'ENCIAM, S/
crostons de pa
, DAUS DE FORMATGE I
BLAT DE MORO AMB
VINAGRETA SUAU
FIDEUS AMB VERDURES**
(**XAMPINYONS**, ceba, all,
pebrot verd i tomàquet)
Fruita del temps**BLEDES AMB PATATES**
**GALL D'INDI ARREBOSSAT
CASOLÀ**
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

DIJOUS

**MONGETA VERDA AMB
PATATA****CAP DE LLOM ESTOFAT**
amb salseta de verdures

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

**LLOM PLANXA
AMB TOMÀQUET**
Fruita del temps**CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURES** (ceba, all,
tomàquet, , pebrot verd i
vermell i pastanaga)
TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit amb
oli i alfàbrega
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

**BACALLÀ AMB
TOMÀQUET**
Amb cuscús
Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURES** (ceba, all,
tomàquet, pebrot vermell,
patata)
TRUITA DE FORMATGE
amb enciam, tomàquet i olives
logurt**CREMA DE PORROS
S/ crostons de pa**
LLENTIES AMB VERDURES
(ceba, all, tomàquet, , ,
pebrot verd i vermell)

logurt

MONGETA AMB PATATES

LLENGUADINA AL FORN
amb pastanaga ratllada,
remolatxa i olives

logurt

**BRÓCOLI I PATATA A
L'ALLET****ARRÒS DE MUNTANYA**
(amb pèsols, pastanaga,
sofregit de tomàquet i ceba i
magre de porc)
logurt

**ES COMPROVARÀ QUE CAP INGREDIENT CONTINGUI FRUITS SECS



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE LACTOSA

EL MORSELL

Març

De l'1 al 5 de març

Del 8 al 12 de març

Del 15 al 19 de març

Del 22 al 26 de març

Del 29 al 31 de març
SETMANA SANTA

DILLUNS

ESPAGUETIS AMB
TOMÀQUET
S/LÀCTICS
PEIX PLANXA
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

ARRÒS TRES DELÍCIES
(pastanaga, pèsols, blat de
moro, pernil cuit)
OUS A LA CATALANA
(ous durs amb sofregit de
ceba, tomàquet fregit i
pastanaga gratinat amb
FORMATGE S/LACTOSA)
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ
amb cogombre i olives

Fruita del temps

ESPIRALS AMB SOFREGIT
DE VERDURES
S/LÀCTICS

POLLASTRE A LA PLANXA
Amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN
amb ceba i pastanaga

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU AMB
ESTRELLETES

POLLASTRE A LA PLANXA
amb blat de moro, enciam i
tomàquet

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PASTANAGA
I PATATA

POLLASTRE AL FORN
AMB HERBES
PROVENÇALS
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

TRUITA A LA FRANCESA
AMB PERNIL*

Amb pastanaga ratllada,
enciam i olives

Fruita del temps

SETMANA SANTA

DIMECRES

CREMA DE PÈSOLS
S/LÀCTICS

POLLASTRE AL FORN
amb patates xips

Fruita del temps

PATATES VIUDES
(ceba, all, tomàquet, pebrot
vermell i verd, pastanaga i)
LLUÇ A L'ALLET
amb tomàquet i olives

Fruita del temps

AMANIDA D'ENCIAM,
CROSTONS DE PA, DAUS
DE FORMATGE
S/LACTOSA I BLAT DE
MORO AMB VINAGRETA
SUAU

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

Fruita del temps

BLEDES AMB PATATES

GALL D'INDI ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA VERDA AMB
PATATA

CAP DE LLOM ESTOFAT
amb salseta de verdures

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

MANDONGUILLES
*MIXTES
AMB TOMÀQUET
Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURES (ceba, all,
tomàquet, , pebrot verd i
vermell i pastanaga)

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit amb
oli i alfàbrega

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES
S/LÀCTICS

BACALLÀ AMB
TOMÀQUET
Amb cuscús

Fruita del temps

DIVENDRES

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

TRUITA DE PERNIL*
amb enciam, tomàquet i olives
logurt S/LACTOSA

CREMA DE PORROS
amb crostons de pa
S/LÀCTICS
LLENTIES A LA RIOJANA*
(ceba, all, tomàquet, xoriço,
cansalada, pebrot verd i
vermell)

logurt S/LACTOSA

MONGETA AMB PATATES

LLENGUADINA AL FORN
amb pastanaga ratllada,
remolatxa i olives

logurt S/LACTOSA

BRÓCOLI I PATATA A
L'ALLET

ARRÒS DE MUNTANYA
(amb pèsols, pastanaga,
sofregit de tomàquet i ceba i
magre de porc)
logurt S/LACTOSA



**ES COMPROVARÀ QUE CAP DELS INGREDIENTS CONTINGUI
LACTOSA



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat