

## 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

Sopar: Verdura i llegum

**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)  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb cogombre i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

**ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES**

**POLLASTRE A LA PLANXA**  
Amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

SETMANA SANTA

DIMARTS

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**BACALLÀ AL FORN**  
amb ceba i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

**SOPA BROU D'AU AMB ESTRELLETES**

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

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

**PÈSOLS AMB PASTANAGA I PATATA**

**POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS**  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES**

**TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL**  
Amb pastanaga ratllada, enciam i olives  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

SETMANA SANTA

DIMECRES

**CREMA DE PÈSOLS**

**POLLASTRE AL FORN**  
amb patates xips

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

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

Sopar: Verdura i llegum

**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

Sopar: Verdura i ou

**BLEDES AMB PATATES**

**GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb tomàquet i blat de moro  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

DIJOUS

**MONGETA VERDA AMB PATATA**

**CAP DE LLOM ESTOFAT**  
amb salseta de verdures

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

**COLIFLOR AMB PATATA**

**MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET**  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i oi

**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

Sopar: Verdura i carn blanca

**CREMA DE VERDURES**

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

Sopar: Verdura i llegum

DIVENDRES

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

**TRUITA DE PERNIL**  
amb enciam, tomàquet i olives  
logurt

Sopar: Verdura i peix blau

**CREMA DE PORROS**  
amb crostons de pa

**LLENTIES A LA RIOJANA**  
(ceba, all, tomàquet, xoriço, cansalada, pebrot verd i vermell)  
logurt

Sopar: Verdura i carn blanca

**MONGETA AMB PATATES**

**LLENGUADINA AL FORN**  
amb pastanaga ratllada, remolatxa i olives  
logurt

Sopar: Verdura i llegum

**BRÓCOLI I PATATA A L'ALLET**

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

Sopar: Verdura i llegum



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.  
Les carns que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat