

Març

Del 2 al 6 de març

Del 9 al 13 de març

Del 16 al 20 de març

Del 23 al 27 de març

Del 30 al 31 de març

DILLUNS

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

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

HAMBURGUESA VEGETAL amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb cogombre i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES

SEITONS EN TEMPURA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

TALLARINES AMB SALS DE BOLETS

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

CREMA VERDURES

FRICANDÓ DE VEDELLA (ceba, tomàquet, xampinyó i all)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

AMANIDA RUSSA TÈBIA (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra i ou dur amb oli d'oliva)

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

MONGETA VERDA AMB PATATA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb tomàquet, olives i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: arros i peix blanc

BLEDES AMB PATATA

MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET amb arròs

Fruita del temps

Sopar: arros i ou

DIMECRES

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

GALL D'INDI ROSTIT amb patates xips

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

PATATES VIUDES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga i)

GALL D'INDI GUISAT AL ROMANÍ amb tomàquet i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

HAMBURGUESA MIXTA amb carbassó al forn

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

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

TRUITA DE PERNIL amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

DIJOUS

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

BACALLÀ AL FORN amb ceba i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

LLENGUADINA AL FORN amb patata i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

MONGETA BLANCA ESTOFADA (tomàquet, pebrot verd i vermell, ceba i pastanaga)

BACALLÀ A L'ALLET amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

SOPA BROU D'AU AMB PASTA

LLUÇ AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: arros i ou

DIVENDRES

MONGETA VERDA AMB PATATA

SALSITXES AL FORN amb enciam, tomàquet i olives logurt

Sopar: Verdura i peix blau

ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, pèsols, blat de moro, pernil cuit)

POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet

logurt

Sopar: Verdura i llegum

BRÒQUIL AMB PATATES

GALL D'INDI ROSTIT AMB CEBA I POMA amb enciam i blat de moro

logurt

Sopar: Verdura i peix blanc

CREMA DE CARBASSÓ

LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i llegum



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