



ESCOLA SEAT

# Setembre



DEL 7 A L'11 DE SETEMBRE

DEL 14 AL 18 DE SETEMBRE

DEL 21 AL 25 DE SETEMBRE

DE 28 AL 30 DE SETEMBRE

DILLUNS

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

**SEITONS EN TEMPURA**  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

**TALLARINES A LA CARBONARA**

**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blanc

**AMANIDA DE PASTA**  
(tomàquet, tonyina, pebrot verd, ceba i olives)  
**TRUITA DE PATATA**  
amb albergínia arrebossada

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blanc

Ja era hora de retrobar-nos per aprendre i jugar plegats/des!

DIMARTS

**AMANIDA CÈSAR**  
(enciam, crostons, pollastre i formatge)

**ESPIRALS AMB SALSA DE PASTANAGA I TOMÀQUET**

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blanc

**EMPEDRAT DE MONGETA SECA** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)

**HAMBURGUESA VEGETAL DE COLIFLOR I FORMATGE**

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES** (pebrot verd i vermell, pastanaga, olives i tomàquet)

**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ**

amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou



DIMECRES

**COLIFLOR AMB PATATA**

**SALSITXES DE PORC AL FORN**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

**MONGETA TENDRA SALTADA AMB CEBA**

**VEDELLA ESTOFADA**  
amb patates i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: arros i llegum

**BROCOLI AMB PATATA**

**MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET**

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

Encetem un nou curs per descobrir sabors, textures i els aliments estacionals!

DIJOUS

**CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I ARRÓS**

**TRUITA AMB FORMATGE**

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blanc

FESTIU

DIVENDRES

**AMANIDA RUSSA**  
(patata, pèsols, pastanaga, olives, ou dur, maionesa i tonyina)

**GALL D'INDI ROSTIT**  
amb enciam i blat de moro

logurt

Sopar: Verdura i llegum

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**LLUÇ AL FORN**  
amb enciam i cogombre

logurt

Sopar: Verdura i ou



Fem servir fruita i verdura de temporada.  
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors