

Gener

1 DE GENER

DEL 4 AL 8 DE
GENER

DEL 11 AL 15 DE
GENER

DEL 18 AL 22 DE
GENER

DEL 25 AL 29 DE
GENER

DILLUNS

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT
DE VERDURES (ceba,
carabassó, tomàquet, pebrot
verd)

BUNYOLS DE BACALLÀ
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS

PERNILETS DE
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

SOPA AMB PASTA

CROQUETES DE
POLLASTRE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i peix blanc

Sopar: Verdura i ou

DIMARTS

FESTIU

TRINXAT DE COL I PATATA

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

Fruita del temps

POTATGE DE CIGRONS I
VERDURES (bledes,
tomàquet, ceba,
pastanaga)

TRUITA DE PERNIL
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

MACARRONS
BOLONYESA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i llegum

DIMECRES

FESTIU

MONGETA BLANCA
ESTOFADA (ceba, tomàquet,
pastanaga, carbassó i
carbassa)

TRUITA DE CARBASSÓ
amb pastanaga i enciam

Fruita del temps

SOPA BROU D'AU
AMB PASTA

GALL D'INDI ESTOFAT

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATES

POLLASTRE GUISAT AL
ROMANI
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i llegum

DIJOUS

FESTIU

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN
amb pastanaga i enciam

Fruita del temps

BRÒQUIL
AMB PATATA

MANDONGUILLES
AMB SALSETA

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS I
VERDURES

TRUITA DE PATATES
amb enciam, tomàquet i
olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

Sopar: Verdura i peix blau

Sopar: Verdura i peix blau

DIVENDRES

FESTIU

PÈSOLS AMB PATATA

SALSITXES PORCAL FORN
amb tomàquet amanit

logurt

ARRÒS AMB BOLETS
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, xampinyons)

LLENGUADINA
ARREBOSSADA
amb enciam i tomàquet

logurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN
amb tomàquet i blat de moro

logurt

Sopar: Verdura i llegum

Sopar: Verdura i ou

Sopar: Verdura i ou

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