



ESCOLA SEAT

# Febrer

DE L'1 AL 5 DE FEBRER

DEL 8 AL 12 DE FEBRER

DEL 15 AL 19 DE FEBRER

DEL 22 AL 26 DE FEBRER

DILLUNS

TALLARINES AMB SALSA DE TOMÀQUET I OLIVES

TRUITA DE PERNIL amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MANDONGUILLES DE CIGRONS amb enciam, pastanaga i formatge a daus

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES AMB MILL

TRUITA AMB FORMATGE amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

DIMARTS

MONGETA VERDA AMB PATATA

POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

CREMA DE VERDURES (ceba, pastanaga, nap,, mongeta tendra, patata)

BACALLÀ AMB SAMFAINA

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

ESPAGUETIS A LA MARCIANA

(tomàquet, espinacs i formatge)  
LLUÇ A L'ALLET amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA

CALAMARS A LA ROMANA amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

DIMECRES

LLENTIES ESTOFADES A LA RIOJANA

TEMPURA DE VERDURES amb cuscús

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

SOPA DE BROU D'AU AMB PISTONS

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)  
HAMBURGUESA MIXTA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

MACARRONS AMB TOMÀQUET

LLENGUADINA AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

DIJOUS

**TASTET**  
BARQUETA D'HAMBURGUESA DE QUINOA I VERDURES

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

LLUÇ AL FORN amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blau

**DIJOUS GRAS**  
MONGETA BLANCA ESTOFADES

TRUITA A LA FRANCESA amb botifarra blanca

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL

ARRÒS A LA CASSOLA (amb salsitxa)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

DIVENDRES

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA

SALSITXES DE PORC amb patates fregides

logurt

Sopar: Verdura i llegum

BROQUIL AMB PATATA

GALL D'INDI AMB SALSA DE PASTANAGA I XIRIVIA

logurt

Sopar: Verdura i peix blanc

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA

POLLASTRE ARREBOSAT CASOLÀ amb enciam i remolatxa

logurt

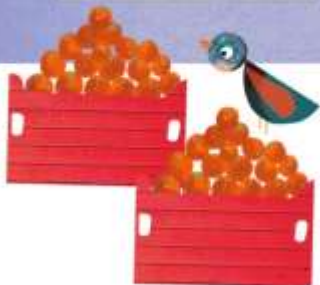
Sopar: Verdura i ou

PATATES VIUDES (ceba,all, tomàquet, pebrot vermell i verd, pastanaga i) GALL D'INDI AL FORN AMB CEBA I POMA

logurt

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