

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  
SOFREGIT DE VERDURES

TRUITA DE PERNIL  
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 Peix blau

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ  
amb cogombre i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i peix blanc

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURETES

TRUITA DE PERNIL  
amb enciam i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

SETMANA SANTA

DIMARTS

ARRÒS AMB GAMBETES I  
PÈSOLS

CAP DE LLOM ARREBOSSAT  
CASOLÀ

Amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blau

CREMA DE VERDURES

MANDONGUILLES MIXTES  
AMB TOMÀQUET

Fruita del temps

Sopar: Verdura i llegum

PÈSOLS AMB PASTANAGA  
I PATATA

POLLASTRE AL FORN  
AMB HERBES  
PROVENÇALS

amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blau

AMANIDA D'HIVERN  
(enciam, pastanaga ratllada,  
crostons, daus de formatge i  
panses)

ESPIRALS AMB VERDURES  
I POLLASTRE

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blanc

SETMANA SANTA

DIMECRES

MONGETA VERDA AMB  
PATATA

GALL D'INDI ESTOFAT  
amb carbassó arrebossat

Fruita del temps

Sopar: Verdura i Peix blanc

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 carn blanca

AMANIDA DE TOMÀQUET  
I OLIVES

FIDEUS A LA CASSOLA  
(salsitxa de porc, ceba, all,  
pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

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

BACALLÀ AMB  
TOMÀQUET

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

DIJOUS

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

POLLASTRE AL FORN  
amb enciam, tomàquet i olives

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

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

CROQUETES DE  
FORMATGE

amb tomàquet amanit amb  
oli i alfàbrega

Fruita del temps

Sopar: Verdura i ou

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

LLENGUADINA AL FORN  
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Sopar: Verdura i carn blanca

BLEDES AMB PATATES

GALL D'INDI ARREBOSSAT  
CASOLÀ

amb tomàquet i blat de  
moro

Fruita del temps

Sopar: arros i Peix blau

DIVENDRES

CREMA DE PASTANAGA  
AMB CROSTONS DE PA

BACALLÀ AL FORN  
amb ceba i pastanaga

logurt

Sopar: Verdura i llegum

SOPA BROU D'AU AMB  
ESTRELLETES

POLLASTRE A LA PLANXA  
amb enciam i tomàquet

logurt

Sopar: Verdura i llegum

MONGETA AMB PATATES

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

logurt

Sopar: Verdura i llegum

SOPA DE PEIX AMB  
ARRÒS

LLOM AMB SALSINA DE DE  
PASTANAGA I XIRIVIA

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