

# 2017 menú **setembre**

Mirat pel dret sóc un vegetal,  
mirat al revés sóc un mineral. Què sóc?



OVOLACTEOVEGETARIÀ

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

EL 95% DEL NOSTRE PRODUCTE ÉS DE PROXIMITAT I/O ECOLÒGIC  
(verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.)

EL 95% DEL NOSTRE PEIX ÉS FRESC

LES CARNS I EL POLLASTRE SÓN DE GRANGES DE PROXIMITAT

Als nostres menús posem peix blau  
o blanc depenent del què trobem a  
la llotja

Proteïna VEGETAL:

VEGEBURGUER DE TOFU  
VEGEBURGUER DE SEITAN  
VEGENUGUET DE TOFU I FORMATGE  
LLIBRETS DE TOFU  
CROQUETES D'ESPINACS AMB CIGRONS  
ETC

04	05	06	07	08
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

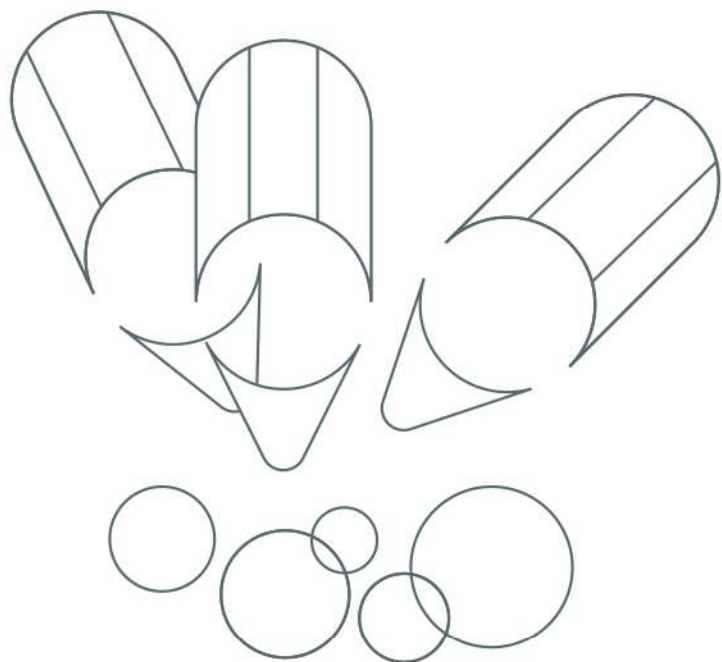
<p><b>Amanida de pasta</b> (blat de moro, olives, pastanaga) <b>Ou gratinat</b></p> <p>i enciam i cogombre <b>Peça de fruita</b></p>	<p><b>Mongetes de Santa Pau</b> estofades <b>Proteïna vegetal</b></p> <p>i bastonet de pastanaga <b>logurt d'ovella la Cleda</b></p>	<p><b>Crema de verdures</b> de temporada <b>Truita de patata i ceba</b></p> <p>i enciam meravella i olives <b>Peça de fruita</b></p>	<p><b>Arròs amb salsa de verdures</b></p> <p><b>Proteïna vegetal</b></p> <p>i amanida variada <b>Fruita</b></p>
<p>Macarrons amb tomàquet i formatge</p> <p>Truita de carbassó</p> <p><b>i enciam amb remolatxa</b> <b>Peça de fruita</b></p>	<p><b>Cigronets de l'Anoia</b> estofats amb verduretes</p> <p><b>Amanida variada</b> amb formatge fresc i enciam amb tomàquet <b>logurt Grec del Berguedà</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b></p> <p><b>Proteïna vegetal</b></p> <p>i enciam de Roure i cogombre <b>Peça de fruita</b></p>	<p><b>Amanida d'arròs</b> pèsols, tomàquet, cogombre, olives negres i blat de moro <b>Ou gratinat</b></p> <p>i enciam meravella <b>Peça de fruita</b></p>
<p>Verdura variada (de temporada)</p> <p>Truita de formatge</p> <p>i amanida variada <b>Peça de fruita</b></p>	<p><b>Espaguetis</b> al pesto</p> <p><b>Proteïna vegetal</b></p> <p>i enciam meravella <b>Peça de fruita</b></p>	<p><b>Llenties pardines</b> Amb arròs i rajolí d'oli</p> <p><b>Amanida variada</b> amb formatge fresc <b>i enciam i olives</b> <b>logurt Boisans</b></p>	<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (sofregit de ceba i tomàquet)</p> <p><b>Truita d'albergínia</b> Ous del Rull de Can Maspons i enciam meravella <b>Peça de fruita</b></p>
			<p><b>Vichyssoise</b> (patates, porros i crema de llet)</p> <p><b>Fideus a la cassola</b> amb proteïna vegetal i enciam i olives <b>Peça de fruita</b></p> <p><b>Crema de verdures</b> amb rostes</p> <p><b>Proteïna vegetal</b></p> <p>i bastonet de pastanaga <b>Peça de fruita</b></p>

# 2017 menú **setembre**

Solució a l'endevinalla: ARRÒS/SORRA

**tresmes**  
ecoactiva  
www.tresmes.com

## Proposta de sopars a casa



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	31	01
04	05	06	07	08
11	Crema de carbassó	Arròs amb verdures	Macarrons amb tomàquet	Amanida variada
12	Truita amb formatge i orenga amanida logurt	Peix blanc al forn tomàquet amanit Macedònia	Salsitxes de porc verdures al forn logurt	pa amb tomàquet i embotit logurt
18	Cous cous amb verdures	Sopa de pistons	Crema de pastanaga	Amanida variada
19	Salmó a la planxa tomàquet amanit Peça de fruita	Pollastre al forn amb llimona amanida logurt	Ous farcits amb tomàquet i tonyina xampinyons saltejats logurt	Pizza casolana logurt
25	Amanida de quinoa	Crema de carbassa	Sopa de fideus	Fajites de pollastre,
26	Hamburguesa de vedella xampinyons a la planxa logurt	Albergínia farcida amb carn picada amanida Peça de fruita	Pinxos de pollastre bastonets de pastanaga logurt	pebrot verd i vermell. ceba i tomàquet logurt

Pinta'm !!!!