

# 2017 menú **setembre**

NO OU + CELÍAC +  
PROT.LLET/LACTOSA

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

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

    
**tresmes**  
ecoactiva  
www.tresmes.com

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

PASTA: ESPECIAL SENSE OU-GLUTEN  
ARREBOSSATS SENSE OU  
NO FORMATGES  
NO LÀCTICS  
NO GLUTEN

TOTS ELS PRODUCTES  
UTILITZATS SON SENSE  
LACTOSA/PROT.LLET NI GLUTEN NI OU  
S'UTILITZEN UTENSILS INDIVIDUALS  
PER CUINAR CADA INTOLERÀNCIA

04

05

06

07

08

11

**Amanida de pasta**

(blat de moro, olives, pastanaga i pernil dolç)

**Nuguets de gall d'indi arrebossat**

i enciam i cogombre

**Peça de fruita**

**Cigronets de l'Anoia**

estofats amb verduretes

Macarrons amb tomàquet

Gall d'indi al forn

i enciam amb remolatxa

**Peça de fruita**

Verdura variada

(de temporada)

Calamar en tempura

**de Ca la Mari de Sant Antoni**

i amanida variada

**Peça de fruita**

**Pinxito de pollastre casolà**

i enciam amb tomàquet

**logurt de soia**

**Espaguetis**

al pesto especial

**Pernilets de pollastre**

i enciam meravella

**Peça de fruita**

**Mongetes de Santa Pau**

estofades

**Pollastre al forn amb romaní**

i bastonet de pastanaga

**logurt de soia**

**Verdura del temps**

**Peix al forn**

amb samfaina

i enciam de Roure i cogombre

**Peça de fruita**

**Llenties pardines**

amb rajolí d'oli

**Peix al forn**

amb herbes

i enciam i olives

**logurt de soia**

**Crema de verdures**

de temporada

**Llom amb herbetes**

i enciam meravella i olives

**Peça de fruita**

**Amanida d'arròs**

pèsols, tomàquet, cogombre, olives negres i  
blat de moro

**Hamburguesa de conill**

amb salseta de xampinyons

i enciam meravella

**Peça de fruita**

**Arròs amb tomàquet**

(sofregit de ceba i tomàquet)

**Gall d'indi al forn**

i enciam meravella

**Peça de fruita**

**Arròs amb salsa de verdures**

**Peix al forn**  
amb verduretes  
i amanida variada

**Peça de fruita**

**Vichyssoise**

(patates, porros)

**Fideus a la cassola amb marisc**

i enciam i olives

**Peça de fruita**

**Crema de verdures**

**Estofat de vedella**

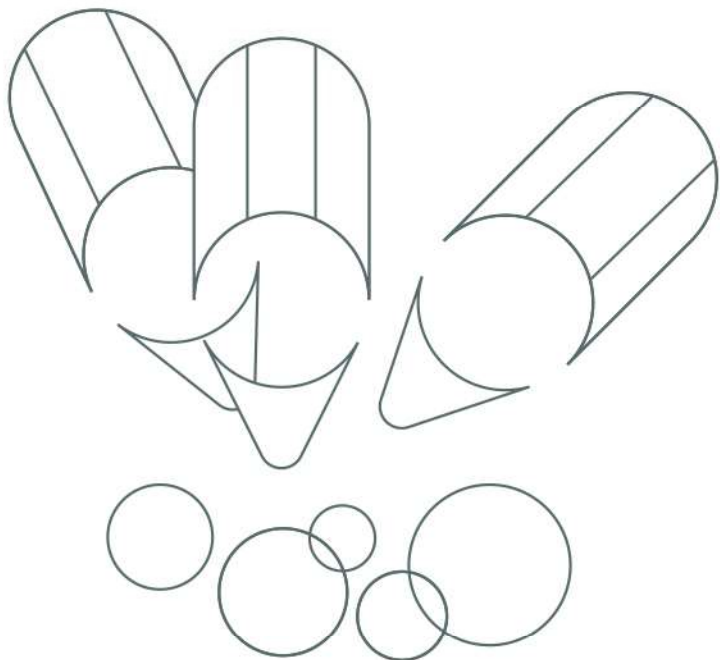
i bastonet de pastanaga

**Peça de fruita**

# 2017 menú **setembre**

Solució a l'endevinalla: ARRÒS/SORRA

## Proposta de sopars a casa



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	31	01
04	05	06	07	08
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29
<p>Crema de carbassó</p> <p>Truita amb formatge i orenga amanida logurt</p> <p>Mongeta verda amb patata i ceba dolça Mandonguilles amb tomàquet bastonets de pastanaga logurt</p> <p>Arròs amb xampinyons Truita de ceba tendra <b>i patata</b> cogombre logurt</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Truita amb formatge i orenga amanida logurt</p> <p>Cous cous amb verdures Salmó a la planxa tomàquet amanit Peça de fruita</p> <p>Amanida de quinoa Hamburguesa de vedella xampinyons a la planxa logurt</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Peix blanc al forn tomàquet amanit Macedònia</p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Pollastre al forn amb llimona amanida logurt</p> <p>Crema de carbassa Albergínia farcida amb carn picada amanida Peça de fruita</p>	<p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Salsitxes de porc verdures al forn logurt</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Ous farcits amb tomàquet i tonyina xampinyons saltejats logurt</p> <p>Sopa de fideus Pinxos de pollastre bastonets de pastanaga logurt</p>	<p>Amanida variada</p> <p>pa amb tomàquet i embotit logurt</p> <p>Amanida variada</p> <p>Pizza casolana</p> <p>Fajites de pollastre, pebrot verd i vermell. ceba i tomàquet logurt</p>

Pinta'm !!!!