

2018



# menú febrer

De dotze germans que en som, sóc el segon i en canvi  
sóc el mes petit de tots. Qui sóc?



www.tresmes.com

NO OU + LACTOSA/PROT.  
LLET + CELÍAC

## 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

LAS CARNES I EL POLLASTRE SÓN DE GRANGES DE PROXIMITAT

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

Espirals amb tomàquet i  
sofregit de ceba  
Calamars estofats

amanida variada  
Peça de fruita

Puré de pastanaga

Gall d'indi al forn

i enciam de Roure  
Peça de fruita

Verdura de temporada

Croquetes especials  
al forn

i amanida variada  
Peça de fruita

Espaguetis amb salsa  
de xampinyons i pernil dolç  
Pollastre al forn

i amanida variada  
Peça de fruita

Verdura de temporada

Fricandó de vedella

i bastonet de pastanaga  
Peça de fruita

Llenties guisades  
amb arròs integral

Hamburguesa de conill

i amanida variada  
logurt de soia

Escudella amb cigrons

Llom al forn amb salseta

i enciam meravella  
logurt de soia

Crema de porros i naps

Botifarra amb seques

i enciam amb tomàquet  
logurt de soia

Cigrons estofats

Pollastre al forn

i enciam de Roure  
logurt de soia

Pasta amb tomàquet i bacó

Peix al forn amb salseta

i tomàquet amanit  
Peça de fruita

Crema de verdures i mill

Mandonguilles  
amb sofregit de tomàquet i ceba

i amanida variada  
Peça de fruita

Arròs  
amb salsa de verduretes  
Pinxo de gall d'indi

al forn amb salseta  
i bastonet de pastanaga  
Peça de fruita

Pasta amb tonyina  
(sofregit de tomàquet, ceba i tonyina)  
Bacallà amb samfaina  
(tomàquet, pebrot verd i vermell)  
i enciam  
Peça de fruita

Crema de verdures

PIZZA ESPECIAL TRESMES

i enciam i olives  
Peça de fruita

Verdura de temporada

Pernilets de pollastre  
al forn amb suquet

i enciam i olives  
Peça de fruita

Macarrons bolonyesa  
amb picada de pollastre  
Peix al forn amb suquet

bastonet de pastanaga  
Peça de fruita

PASTA: ESPECIAL SENSE OU-GLUTEN

ARREBOSSATS SENSE OU

NO FORMATGES

NO LÀCTICS

NO GLUTEN

Mongeta estofada

Pinxos de gall d'indi  
al forn amb suquet  
i enciam  
Peça de fruita

Sopa d'au amb arròs

Peix blanc a la marinera  
(amb cloïsses)  
i enciam meravella  
Peça de fruita

Caldo amb galets

Anella de calamar  
arrebossat

i bastonet de pastanaga  
Peça de fruita

Arròs amb tomàquet  
i sofregit de verdures  
Pollastre del rei del Galliner  
al forn amb herbes provençals

i amanida variada  
Peça de fruita

TOTS ELS PRODUCTES

UTILITZATS SON SENSE

LACTOSA/PROT. LLET NI GLUTEN NI OU

S'UTILITZEN UTENSILIS INDIVIDUALS

PER CUINAR CADA INTOLERÀNCIA

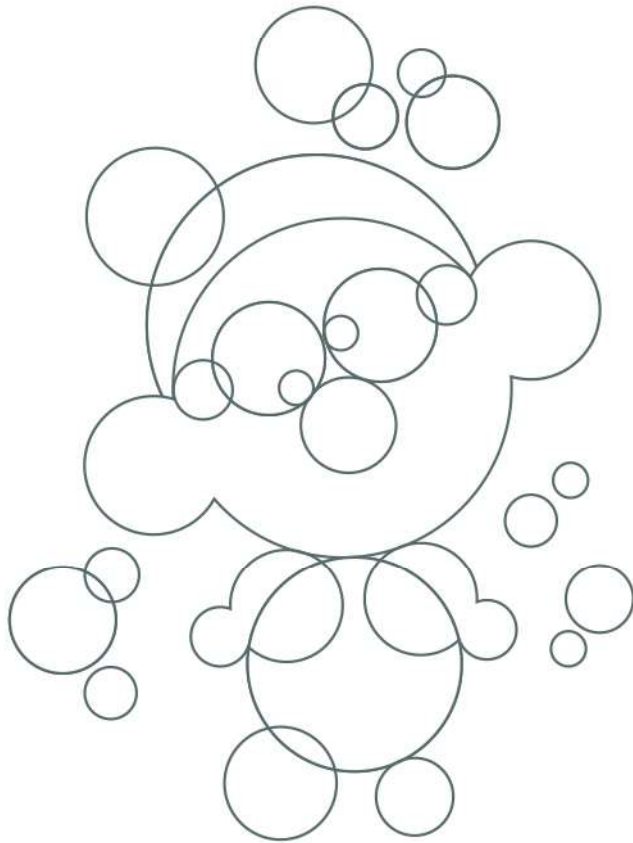
2018



# menú febrer

## Proposta de sopars a casa

Solució a l'endevinalla: EL MES DE FEBRER



Pinta'm !!!!

| dilluns   | dimarts  | dimecres  | dijous   | divendres  |
|---|--|---|--|--|
| 29  | 30   | 31  | 01   | 02   |
| Arròs amb xampinyons                                      | Sopa de lletres  | Bròquil saltejat amb pernil salat                   | Crema de pastanaga i porro<br>Salsitxes amb llit de ceba dolça<br>Peça de fruita | Amanida variada<br>Fajites amb verdures i tires de pollastre<br>iogurt |
| Truita de carxofes<br>tomàquet amanit<br>iogurt           | Salmó al forn amb ceba i porro<br>iogurt   | Hamburguesa de vedella<br>amanida<br>Peça de fruita | Macarrons a la napolitana<br>Gambes a la planxa<br>amanida variada<br>iogurt     | Vichyssoise<br>Quiche de porros i bacó<br>iogurt                       |
| Espirals amb formatge d'untar i gambetes i alls tendres   | Mongeta verda amb patata   | Arròs caldós  | Cous cous amb verdures   | Crema de verdures  |
| truita de riu amb Bastonets de pastanaga<br>iogurt        | Pollastre al forn amb tomàquet amanit<br>peça de fruita                          | Ous farcits amb tonyina<br>amanida<br>iogurt        | Rap amb salseta de carxofes fregides<br>iogurt                                   | Pizza 4 formatges<br>iogurt  |
| Arròs amb gambetes, espàrrecs verds i bolets              | Bròquil amb patata   | Quinoa amb samfaina                                 | Crema de carbassa i poma   | Amanida variada amb tonyina  |
| Truita amb formatge i orenga<br>cogombre amanit<br>iogurt | Calamars estofats amb pèsols i cebeta dolça<br>amanida variada<br>Peça de fruita | Proteïna vegetal<br>amanida<br>iogurt               | Pollastre arrebossat<br>i patates rosses<br>iogurt                               | Pa amb tomàquet i embotit<br>iogurt                                    |
| Crema de coliflor   | Sopa de peix amb arròs   | Mongeta verda amb patata                            |  |  |
| Aletes de pollastre al forn                               | Sèpia estofada amb ceba dolça  | Truita de pernil dolç                               |  |  |
| bastonets de pastanaga<br>iogurt                          | amanida variada<br>Peça de fruita  | amanida<br>iogurt                                   |  |  |