

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

CELÍAC+LACTOSA/PROT.LLET

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

Truita de patata i ceba

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
Ous gratinats al forn del Rull
amb tomàquet

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

Truita de calçots i patata

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 verdures
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 PER CELÍACS

FARINA: ESPECIAL PER CELÍACS

TOMÀQUET: ESPECIAL PER CELÍAC

PA ESPECIAL PER CELÍAC

SENSE LACTOSA/PROT.LLET

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 ou dur)
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

GLUTEN I SENSE LACTOSA/PROT.LLET

S'UTILITZEN UTENSILIS INDIVIDUALS

PER CUINAR CADA INTOLERÀNCIA

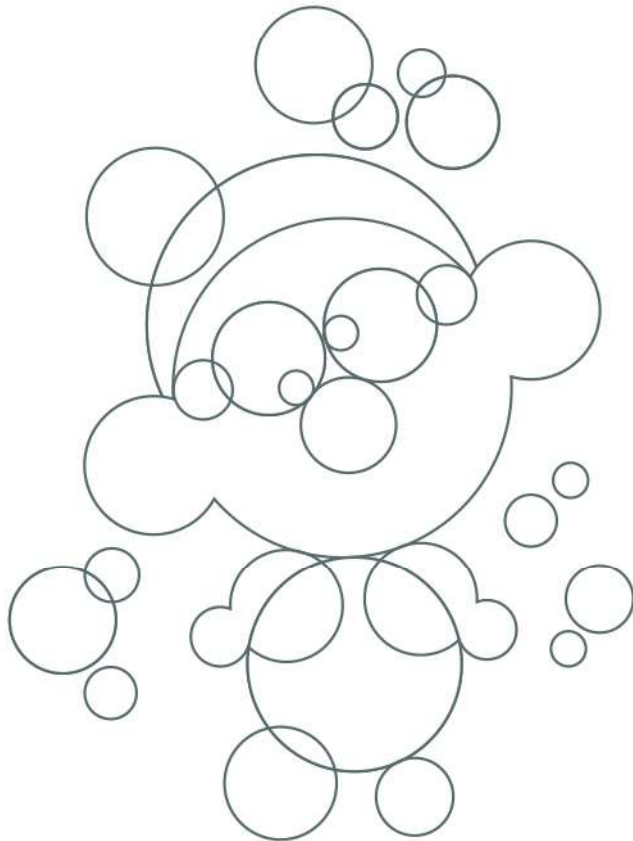
2018



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 Salsitxes amb llit de ceba dolça Peça de fruita	Amanida variada Fajites amb verdures i tires de pollastre iogurt
Truita de carxofes tomàquet amanit iogurt	Salmó al forn amb ceba i porro iogurt	Hamburguesa de vedella amanida Peça de fruita	Macarrons a la napolitana Gambes a la planxa amanida variada iogurt	Vichyssoise Quiche de porros i bacó 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 iogurt	Pollastre al forn amb tomàquet amanit peça de fruita	Ous farcits amb tonyina amanida iogurt	Rap amb salseta de carxofes fregides iogurt	Pizza 4 formatges 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 cogombre amanit iogurt	Calamars estofats amb pèsols i ceba dolça amanida variada Peça de fruita	Proteïna vegetal amanida iogurt	Pollastre arrebossat i patates rosses iogurt	Pa amb tomàquet i embotit 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 iogurt	amanida variada Peça de fruita	amanida iogurt		