

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

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

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

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

Espirals amb tomàquet amb
sofregit de ceba i formatge
Calamars estofats

Verdura de temporada
Fricandó de vedella

Cigrons estofats
Pollastre al forn

Crema de verdures
PIZZA TRESMES

Sopa d'au amb arròs
Peix blanc a la marinera
(amb cloïsses)

amanida variada
Peça de fruita

i bastonet de pastanaga
Peça de fruita

i enciam de Roure
logurt d'ovella la Cleda

i enciam i olives
Peça de fruita

i enciam meravella
Peça de fruita

Puré de pastanaga amb rostes
Gall d'indi al forn

Llenties guisades
amb arròs integral
Hamburguesa de conill

Pasta a la carbonara
(amb crema de llet i bacó)
Peix al forn amb salseta

Verdura de temporada
Pernilets de pollastre
al forn amb suquet

Caldo amb galets
Anella de calamar
arrebossat

i enciam de Roure
Peça de fruita

i amanida variada
logurt de la Fageda

i tomàquet amanit
Peça de fruita

i enciam i olives
Peça de fruita

i bastonet de pastanaga
Peça de fruita

Verdura de temporada
Croquetes especials
al forn

Escudella amb cigrons
Llom al forn amb salseta

Crema de verdures i mill
Mandonguilles
amb sofregit de tomàquet i ceba

Macarrons bolonyesa
amb picada de pollastre
Peix al forn amb suquet

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

i amanida variada
Peça de fruita

i enciam meravella
logurt del Berguedà

i amanida variada
Peça de fruita

bastonet de pastanaga
Peça de fruita

i amanida variada
Peça de fruita

Espaguetis amb salsa
de xampinyons i pernil dolç
Pollastre al forn

Crema de porros i naps
Botifarra amb seques

Arròs
amb salsa de verdures
Pinxo de gall d'indi
al forn amb salseta

PASTA: ESPECIAL SENSE OU
ARREBOSSATS SENSE OU

TOTS ELS PRODUCTES
UTILITZATS SON SENSE
OU

i amanida variada
Peça de fruita

i enciam amb tomàquet
logurt Boisans

i bastonet de pastanaga
Peça de fruita

S'UTILITZEN UTENSILS INDIVIDUALS
PER CUINAR CADA INTOLERÀNCIA

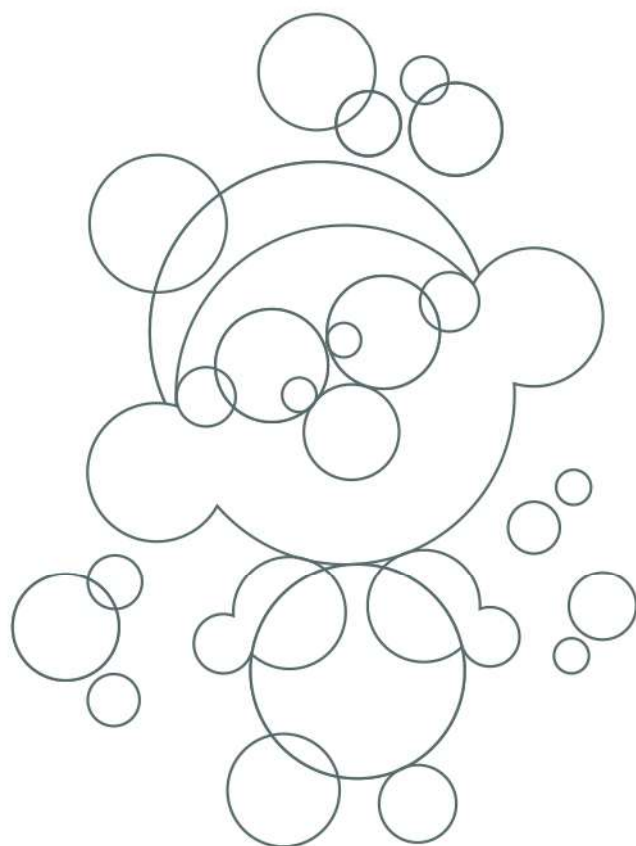
2018



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 cebeta 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		