

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+VEDELLA

## 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 amb rostes

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 porc

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 de porc  
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 SENSE OU

ARREBOSSATS SENSE OU

NO FORMATGES

NO LÀCTICS

NO VEDELLA

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

S'UTILITZEN UTENSILIS INDIVIDUALS

PER CUINAR CADA INTOLERÀNCIA

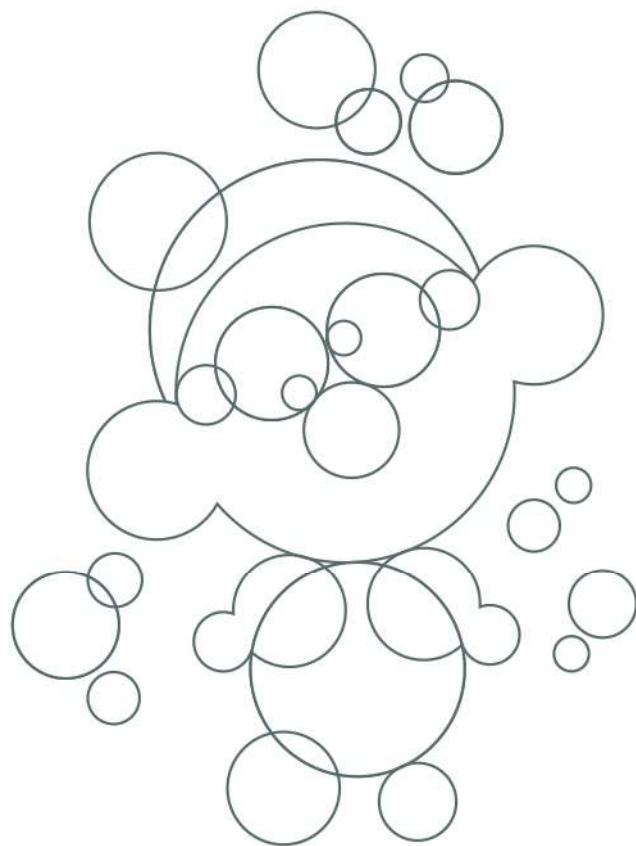
# 2018



# 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 Pollastre arrebossat	Amanida variada amb tonyina Pa amb tomàquet i embotit
Truita amb formatge i orenga cogombre amanit iogurt	Calamars estofats amb pèsols i ceba dolça amanida variada Peça de fruita	Proteïna vegetal amanida iogurt	i patates rosses iogurt	iogurt
Crema de coliflor	Sopa de peix amb arròs	Mongeta verda amb patata Truita de pernil dolç		
Aletes de pollastre al forn bastonets de pastanaga iogurt	Sèpia estofada amb ceba dolça amanida variada Peça de fruita	amanida iogurt		