

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

MESTRES

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

Crema de verdures

Pernils de pollastre al forn
amb acompanyament
amanida
Peça de fruita

Mongeta verda amb patata

Remenat de gambetes
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Espinacs a la catalana
Peix blanc a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Verdura variada
amb oli d'oliva
Truita d'espàrrecs verds
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Patata i mongeta tendra perona al
vapor
truita d'espinacs
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Llenties amb un raig d'oli
Peix blau a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Cigrons amb bledes saltejades
Carn magre de porc
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Torrada amb escalivada i formatge
gratinat
Pollastre al forn amb romaní
amb acompanyament
amanida
Peça de fruita

Cigrons amb un raig d'oli
bistec de vedella a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Saltejat d'espàrrecs verds, alls tendres
i gambetes
Conill a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Trinxat de patata i col
Truita d'all tendres
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Arròs amb bolets
Peix blanc a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Mongeta seca amb un raig d'oli
Remenat de bolets
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Escalivada complerta
Pollastre a les fines herbes
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Calçots
Txurrasco
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Crema da carbassa i pastanaga
Pollastre a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Bròquil saltejat amb pernil
Pollastre a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Cols de Brussel·les saltejades amb
pernil salat
Bacallà a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Arròs amb bolets
Pit de pollastre a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

Arròs amb verdures
Peix blau a la planxa
amb acompanyament
i amanida
Peça de fruita

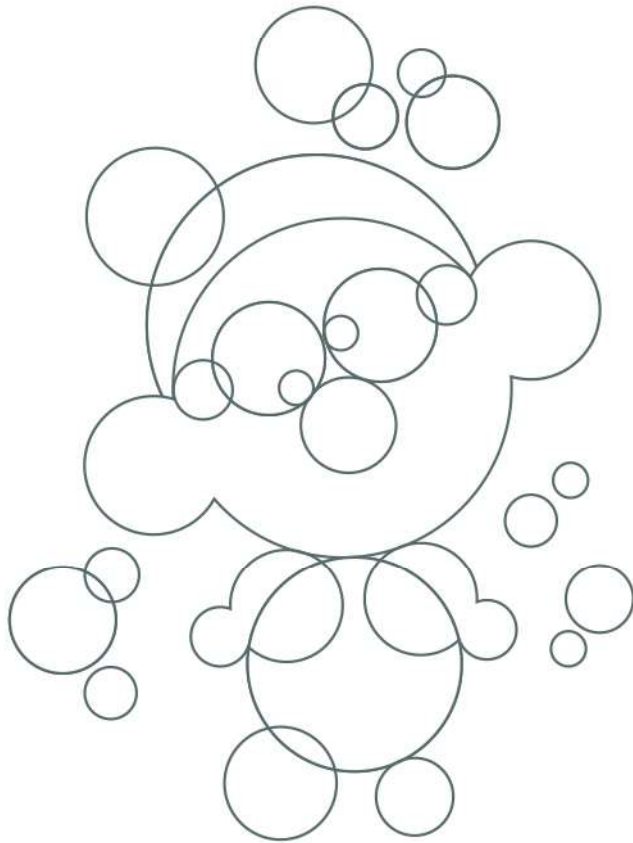
2018



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		