2020 menú febrer

Jo començo tenint por i encara que tingui mà, em treuen la pell, se'm mengen i mai no puc protestar. Què sóc?

tresmes ecoactiva
www.tresmes.com

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
03 Arròs amb tomàquet i tonyina Anella de calamar estofada i enciam meravella Peça de fruita	04 Verdura de temporada Truita de patata i ceba i enciam i olives Peça de fruita	05 Llenties estofades amb verduretes Pollastre rei del galliner i bastonet de pastanaga Iogurt d'ovella la Cleda	06 Escudella barrejada amb cigrons Carn d'olla i bastonet de cogombre Peça de fruita	07 Crema de carbassa i porro Peix al forn amb salseta i amanida Peça de fruita
10 Espaguetis a la carbonara Truita de carxofes i amanida variada Peça de fruita	11 Mongeta del carai estofada Mandonguilles amb sèpia i bastonet de pastanaga Iogurt ecològic Boisans	12 Puré de verdura amb rostes Croquetes de pollastre i enciam de Roure Peça de fruita	13 Arròs amb bolets Peix amb verduretes estofades i enciam i olives Peça de fruita	14 Verdura de temporada Ales - contracuix de pollastre al forn i tomàquet amanit Peça de fruita
17 Crema de verdures Bunyols de bacallà casolans i amanida variada Peça de fruita	18 Arròs amb tomàquet i sofregit de verdures Pollastre al forn i amanida variada Peça de fruita	19 Verdura de temporada Truita de calçots i patata i enciam meravella Iogurt del Berguedà	20 Caldo amb pistons Peix al forn amb suquet i amanida variada Peça de fruita	21 Cigrons amb espinacs Pinxo de Gall d'indi al forn bastonet de pastanaga Peça de fruita
24	25 Espaguetis amb salsa de xampinyons Truita de carbassó i amanida variada Peça de fruita	26 Trinxat de la Cerdanya Pollastre al forn ala llimona i enciam amb tomàquet Peça de fruita	27 Llenties guisades amb verdures Calamar estofat amb carxofes i enciam Iogurt La Fageda	28 Patates estofades Hamburguesa de vedella i enciam meravella Peça de fruita
03	04			

CONTÉ GLUTEN · CRUSTACIS · OUS · PEIX · CACAUETS · SOJA · LÀCTICS
FRUITS DE CLOSCA · API · MOSTASSA · GRANS DE SÈSAM · DIÒXID DE SOFRE I SULFITS · MOL·LUSCS · TRAMÚS

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 **CARNS** I EL **POLLASTRE** SÓN DE **GRANGES** DE **PROXIMITAT**

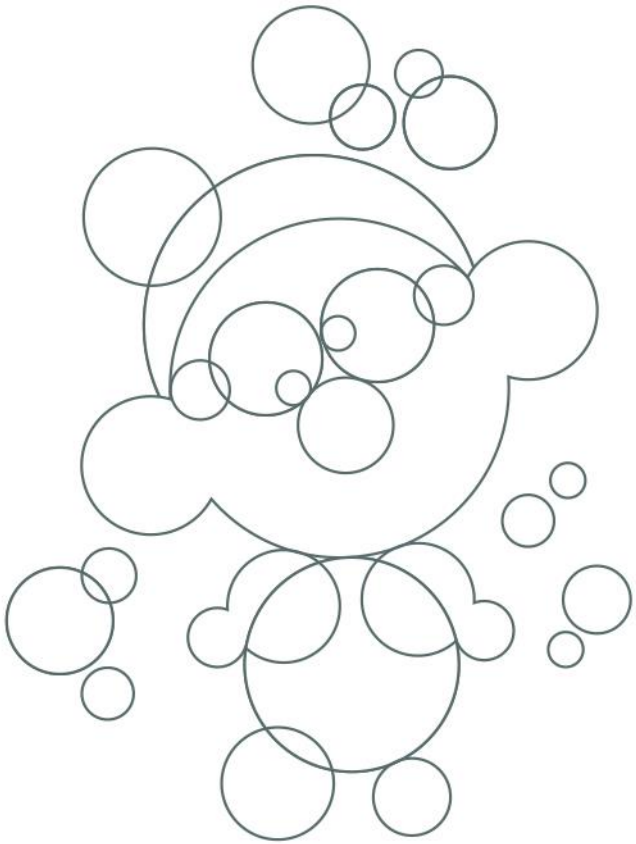
DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista del centre Viu Sa de les Franqueses, amb el número de col·legiada CAT000083.

2020 menú febrer

Proposta de sopars a casa

tresmes ecoactiva
www.tresmes.com

Solució a l'endevinalla: LA POMA



Pinta'm !!!!

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
03 Crema de verdures d'hivern Hamburguesa de vedella tomàquet amanit logurt	04 Espaguetis amb salsa de tomàquet Dorada al forn amb llit de porro i carbassó logurt	05 Arròs integral amb bolets i carxofes Ou a la planxa amanida Peça de fruita	06 Mongeta verda amb patata Peix blau petit enfarinat i fregit amanida variada logurt	07 Pizza de pernil dolç, xampinyons i olives negres Amanida amb magrana i formatge de cabra logurt
10 Bròquil amb patata i un raig d'oli Peix blanc amb salsa de tomàquet Bastonets de pastanaga logurt	11 Arròs amb verduretes Gall d'indi al forn amb romaní tomàquet amanit peça de fruita	12 Sopa de galets Salmó al forn amb llit de patata i ceba amanida iogurt	13 Crema de carxofes Truita de patates i ceba amanida logurt	14 Broquetes de tomàquets xerris i mozzarella Biquini de pernil dolç i formatge logurt
17 Sopa de lletres Truita de moniato tomàquets xerris amanits logurt	18 Pastís de patata, espinacs, beixamel i formatge gratinat Gall d'indi a la planxa amb herbes provençals amanida variada logurt	19 Arròs integral amb sofregit de tomàquet i ceba Peix blau a la planxa amanida Macedònia	20 Quinoa amb verdures Conill al forn amb suquet bastonets de pastanaga logurt	21 Crema de coliflor i xirivia Pa amb tomàquet i embotit logurt
24 Crema de pastanaga amb rostes Croquetes de bolets tomàquet amb mozzarella logurt	25 Dips vegetals amb hummus Peix blau al forn amb llit de patata i verdures al forn logurt	26 Sopa de peix amb arròs Truita de patata i coliflor amanida logurt	27 Cuscús amb sofregit de tomàquet Wok de verdures amb daus de gall d'indi amanida Peça de fruita	28 Vichyssoisse Panini amb salsa de tomàquet, tonyina i formatge gratinat logurt
02	03	04	05	06