

2019



# menú **desembre**



**tresmes**  
ecoactiva

www.tresmes.com

No sóc escarabat ni grill, quasi sempre tinc deu fills; cosa estranya!, tots són grills. Què sóc?

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Espirals a la carbonara  
Mandonguilles amb calamar

Verdura de temporada  
Pinxo de gall d'indi

Arròs amb sofregit de tomàquet  
Peix al forn amb llit de porro

Crema de verdures  
Cuixetes de pollastre al forn amb suquet

F E S T A

i enciam i pastanaga  
Peça de fruita

i enciam i blat de moro  
Peça de fruita

i amanida variada  
Peça de fruita

i enciam de roure  
logurt Boisans

Brou d'aviram amb pistons  
Truita de patata i ceba

Mongeta estofades amb verdures  
Hamburguesa de conill

Coliflor amb formatge gratinat  
Pollastre arrebossat

Arròs amb verdures  
Peix blanc al forn amb llit de ceba dolça  
bastonets de pastanaga  
Peça de fruita

Vichyssoise  
Fideus a la cassola amb gambes, calamar i cloïsses  
i enciam amb cogombre  
Peça de fruita

i amanida variada  
Peça de fruita

Enciam de roure  
logurt la Fageda

i tomàquet amanit  
Peça de fruita

Verdura de temporada  
Salsitxes de porc

Macarrons amb sofregit de tomàquet  
Calamars amb pèsols

Arròs amb bolets  
Truita de carbassó

Crema de verdures  
Peix arrebossat amb patates rosses  
i enciam i olives  
Peça de fruita

Caldo de Nadal amb galets i cigrons  
Pollastre a la catalana amb prunes, orellanes i pinyons  
Amanida  
Torrans i neules

enciam i blat de moro  
Peça de fruita

i enciam i pastanaga  
logurt Cleda

i amanida variada  
Peça de fruita

CADA ESCOLA DECIDIRÀ SI LA FESTA DE NADAL LA FAN EL DIA 19 o 20 I EL MENÚ D'AQUESTS DOS DIES S'INTERCANVIARAN



EL 95% DEL NOSTRE PRODUCTE ÉS DE PROXIMITAT I/O ECOLÒGIC (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.)

EL 95% DEL NOSTRE PEIX ÉS FRESC

LES CARNS I EL POLLASTRE SÓN DE GRANGES DE PROXIMITAT

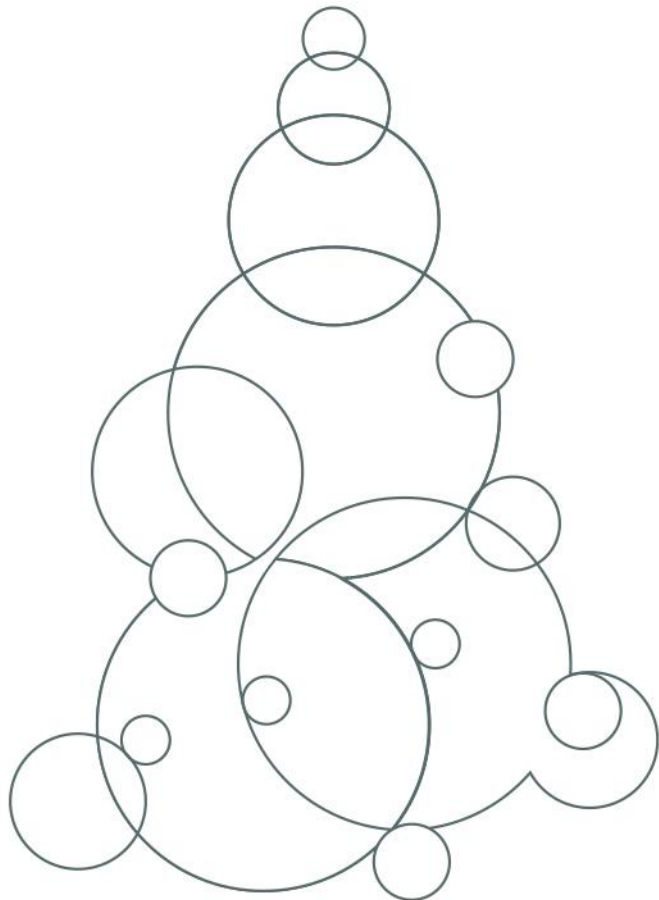
2019



# menú **desembre**

## Proposta de sopars a casa

Solució a l'endevinalla: MANDARINA



Pinta'm !!!!

| dilluns  | dimarts   | dimecres   | dijous  | divendres   |
|--|---|--|---|---|
| Arròs amb xampinyons<br>Trita d'espinacs<br><i>amb amanida</i><br><i>iogurt</i>                  | Sopa de lletres<br>Peix blanc arrebossat amb verdures<br><br><i>iogurt</i>                                    | Bròquil amb patata<br>Hamburguesa de vedella<br><i>amanida</i><br><i>iogurt</i>                  | Pizza de tonyina<br>Brotxetes de tomàquet i mozzarella<br><br><i>Peça de fruita</i>               |   |
| Crema de carbassa<br>Sèpia estofada amb patata<br><i>amanida</i><br><i>iogurt</i>                | Tallarines amb salsa de tomàquet<br>Gall d'indi al forn amb verdures<br><i>iogurt</i>                         | Torrada amb escalivada<br>Llom a la planxa<br><i>amanida</i><br><i>iogurt</i>                    | Sopa d'arròs<br>Trita de patates i ceba<br><i>bastonets de pastanaga</i><br><i>Peça de fruita</i> | Fajites amb verdures i pollastre<br><br><i>amanida</i><br><i>iogurt</i>                                   |
| Sopa de pistons<br>Peix blanc al forn amb ceba<br><i>bastonets de pastanaga</i><br><i>iogurt</i> | Arròs saltejat amb verdures<br>Trita amb formatge i pernil dolç<br><i>amanida variada</i><br><i>macedònia</i> | Mongeta verda amb patata<br>Peix blau a la planxa<br><br><i>tomàquet amanit</i><br><i>iogurt</i> | Espelta amb salsa de tomàquet<br>Ales de pollastre al forn<br><br><i>amanida</i><br><i>iogurt</i> | Fideus orientals amb verdures i soja i tires de pollastre i gambes<br><br><i>amanida</i><br><i>iogurt</i> |
|  |   |  |   |   |
|  |   |  |   |   |
|  |   |  |   |   |
|  |   |  |   |   |