



menú maig

MES SOLIDARI
10 de MAIG

RESCATAR VIDES NO ÉS UN CRIM
#openarms_fund #freeopenarms



MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Als nostres menús posem peix blau
o blanc depenent del què trobem a
la llotja

Amanida russa

Truita de carbassó
bastonets de pastanaga
Peça de fruita

Amanida d'arròs

blat de moro, formatge, pernil dolç i olives
Calamar estofat amb cebeta i patata
i bastonet de pastanaga
Peça de fruita

Verdura de temporada

Croquetes vegetals
i tomàquet amanit
Peça de fruita

Llenties pardines amb rajolí d'oli

Gall d'indi al forn
i enciam meravella
logurt del Berguedà

Amanida complerta

Fideuà amb carn
i tomàquet amanit
Peça de fruita

Espirals amb tonyina
Pinxo gall d'indi adobat

i bastonet de cogombre
Peça de fruita

Cigrons estofats

Peix al forn
i enciam de Roure
làctic la Fageda

Pasta amb salsa pesto d'espínacs

Ous de pagès gratinats
i enciam de roure
Peça de fruita

Arròs amb salsa de bolets

Peix a forn amb verdures
i enciam de roure
Peça de fruita

Mongeta de Santa Pau

Hamburguesa de conill
i enciam de Roure i olives
logurt d'ovella La Cleda

Arròs a la cassola amb costella i verdures
Peix al forn

i enciam de Roure
Peça de fruita

Amanida completa

Formatge fresc, olives, blat de moro
Arròs a la cubana amb ou i tomàquet
Peça de fruita

Sopa de brou amb galets
Pollastre al forn amb
patates i salseta
i enciam de Roure
Peça de fruita

Sopa de brou amb galets
Pollastre al forn amb
patates i salseta
i bastonet de pastanaga
Gelats

Sopa de brou amb galets
Pollastre al forn amb
patates i salseta
i enciam meravella
Peça de fruita

Sopa de brou amb galets
Pollastre al forn amb
patates i salseta
Tomàquet amanit
logurt ecològic Boians

Sopa de brou amb galets
Pollastre al forn amb
patates i salseta
i enciam meravella
Peça de fruita

Verdura de temporada

Calamars en tempura
i enciam i cogombre
logurt la Fageda

Crema d'espínacs amb nata

Mandonguilles amb tomàquet
i tomàquet amanit
Peça de fruita

Verdura de temporada

Ous al forn amb llet de tomàquet
i enciam amb soja
Peça de fruita

Crema de verdures
Canelons

i enciam i remolatxa
Peça de fruita

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

2018 menú **maig**

Proposta de sopars a casa

tresmes
ecoactiva
www.tresmes.com



MES SOLIDARI
10 de MAIG
RESCATAR VIDES NO ÉS UN CRIM
#openarms_fund #freeopenarms



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
30	01	02	03	04
		Crema de carbassa amb rostes de pa Hamburguesa de vedella amanida logurt	Sopa de pistons Peix blau a la planxa pastanaga rallada logurt	Pa amb tomàquet pernil salat i formatge Verdures a la planxa logurt
07	08	09	10	11
Macarrons amb sofregit de verdures Pinxos de pollastre amanida logurt	Verdura amb patata Peix blanc amb samfaina bastonets de pastanaga Fruita	Amanida freda de quinoa truita francesa amanida logurt	Arròs amb tomàquet Peix blau al forn xampinyons logurt	Amanida Pizza de pernil dolç i xampinyons logurt
14	15	16	17	18
Fideus xinesos saltejats amb Truita carxofes amanida logurt	Crema de pastanaga Pollastre al forn amb llimona bastonets de cogombre logurt	Arròs amb xampinyons i carbassó Gambes al forn tomàquet amanit logurt	Bledes amb patates Croquetes de carn d'olla amanida logurt	Fajites farcides amanida amb olives fruita
21	22	23	24	25
Arròs amb tomàquet Gall d'indi al forn amanida amb formatge logurt	Crema de verdures variades Peix blanc a la romana bastonets de pebrot verd i fruita	Sopa de galets pilota i carn d'olla tomàquet amanit logurt	Torrada amb verdures gratinada Truita francesa amanida logurt	Amanida variada Quiche de porro i gambetes amanida logurt
28	29	30	31	01
Crema de pèsols Salsitxes de pollastre I bastonets de pastanaga logurt	Arròs amb carxofes i bolets Peix blau a la planxa I amanida logurt	Sopa de pistons Truita de patates Pebrot vermell i verd i ceba Fruita	Crema de pastanaga tèbia amb rostes de pa Brotxetes de pollastre Bastonets de cogombre logurt	

