

2018 menú octubre



tresmes

ecoactiva

www.tresmes.com

www.tresmes.com

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dilluns

Amanida de pasta amb tonyina, blat de moro, olives i tomàquet

Calamar en tempura i enciam amb soia

Peça de fruita

Verdura de temporada amb rajolí d'oli

Fricandó de vedella amb bolets

i amanida

Peça de fruita

Arròs amb sofregit de tomàquet, pebrot i ceba

Estofat de calamar amb ceba i enciam i cogombre

Peça de fruita

Crema de verdures

Croquetes de bacallà

i enciam de Roure i cogombre

Peça de fruita

Espagueti a la Bolonyesa amb picada vegetal i tomàquet

Hamburguesa de vedella

i enciam meravella

Peça de fruita

dimarts

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes i ceba i amanida variada

Peça de fruita

Sopa de pistons

Truita de patates i ceba

i bastonets de pastanaga

Peça de fruita

Mongetes de Santa Pau estofades amb verdures

Pernilets de pollastre al forn

i enciam de Roure

Làctic la Fageda

Arròs amb salsa de tomàquet i sofregit de ceba

Hamburguesa de conill

amb amanida variada

Peça de fruita

Arròs amb bolets

amb suquet

i enciam de Roure

Peça de fruita

dimecres

Cigrons estofats amb verdures

Peix blanc amb samfaina i enciam de Roure

logurt d'ovella la Cleda

Crema de porros

Arròs a la cassola amb costella i salsitxes

i enciam meravella

logurt del Berguedà

Trinxat de col i patata

Truita de carbassó

i enciam i olives

Peça de fruita

Llenties pardines estofades amb verdures

Pinxos de pollastre

amb escarola

logurt Boisans

Verdura amb patata

Pollastre a les fines herbes

i enciam i olives

Peça de fruita

dijous

Sopa de brou amb fideus

Ous ecològics gratinats al forn i bastonets de pastanaga

Peça de fruita

Cuscús carbonara

Peix al forn amb verdures

i enciam amb tomàquet

Peça de fruita

Espirals al pesto d'espínacs

Llom a la pinya

i meravella i tomàquet

Peça de fruita

Macarrons amb tomàquet i tonyina

Peix al forn

amb enciam de Roure

Peça de fruita

divendres

Verdura de temporada

Botifarra al forn

i enciam meravella

Peça de fruita

F E S T A

Puré de carbassa amb rostes

Peix arrebossat

i amanida variada

Peça de fruita

Verdura variada amb oli d'oliva

Ous gratinats al forn

amb amanida de tomàquet

Peça de fruita

Crema de carbassó	Sopa de galets	Mill amb verdures	Arròs amb verdures	Amanida verda
Brotxetes de gall d'indi	Truita de patates	Salsitxes	Peix blau a la planxa	Fajites amb pollastre, pebrot vermell i verd i ceba
puré de patates	amanida	amb amanida	tomàquet amanit	
logurt	logurt	Peça de fruita	logurt	logurt
Arròs amb tomàquet	Crema de pèsols	Quinoa amb verdures	Tomàquet amanit amb formatge fresc	
Sèpia amb all i julivert	Llom a la planxa	Brotxeta de pollastre	Pizza de tonyina	FESTA
saltejat de verdures	amanida	amanida	logurt	
logurt	logurt	Peça de fruita		
Bledes amb patata	Sopa de pistons	Arròs amb xampinyons	Torrada amb escalivada i formatge de cabra gratinat	Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre
Mandonguilles amb tomàquet	Gall d'indi al forn a a les fines herbes	Peix al forn	Pollastre amb ceba al forn	Truita de patates i ceba dolça
tomàquet amanit	Pisto de verdures	amanida	amanida	
logurt	Peça de fruita	logurt	logurt	logurt
Espirals amb gambetes, xampinyons i crema de Pollastre a la planxa	Sopa de lletres	Bròquil amb patata	Cuscús amb verdures	Crema de porro
	Peixet fregit	Truita de formatge i orenga	Peix al forn	Pizza de pernil dolç
tomàquet amanit	verdures saltejades	amb pa amb tomàquet	bastonets de pastanaga	verdures al wok
logurt	logurt	Peça de fruita	logurt	logurt
Coliflor gratinada	Sopa minestrone	Macarrons amb tomàquet		
Truita de moniato i ceba	Pinxos de gall d'indi	Peix al forn		
amanida	amb pa amb tomàquet	amanida		
logurt	logurt	logurt		

