

2019



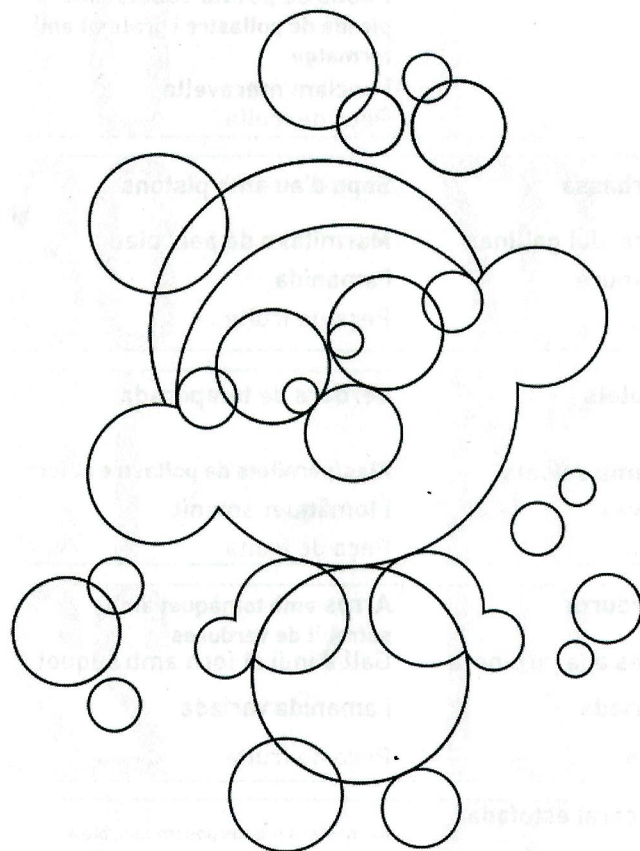
menú febrer

Proposta de sopars a casa



www.tresmes.com

Solució a l'endevinalla: L'OLI



Pinta'm !!!!

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Amanida variada amb formatge de cabra Pizza de tonyina i olives negres logurt
Arròs amb xampinyons Hamburguesa de vedella tomàquet amanit logurt	Sopa de lletres Salmó al forn amb patata, ceba i porro Peça de fruita	Bròquil amb patata Truita amb formatge Pa amb tomàquet logurt	Macarrons a la napolitana Gambes a la planxa amanida variada logurt	Vichyssoise Quishe de porros i bacó logurt
Espirals amb formatge d'untar i gambetes i alls tendres Pollastre al forn amb llimona Bastonets de pastanaga logurt	Mongeta verda amb patata Truita de riu amb formatge i pernil dolç tomàquet amanit Peça de fruita	Arròs caldós Ous farcits amb tonyina amanida iogurt	Cous cous amb verduretes Rap amb salseta de tomàquet carxofes fregides logurt	Crema de verdures Fajites amb tires de pollastre i verdures logurt
Fideus xinesos amb verduretes i soja Calamars estofats amb pèsols i cebeta dolça coqombre amanit logurt	Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amanida variada Peça de fruita	Coliflor amb patata Pollastre arrebossat amanida logurt	Quinoa amb samfaina Peix blau a la planxa i patates rosses logurt	Crema de carbassa i poma Pa amb tomàquet i embotit logurt
Sopa de peix amb arròs Aletes de pollastre al forn bastonets de pastanaga logurt	Espirals amb tomàquet i tonyina Peix blanc a la planxa amanida variada logurt	Minestra de verdures Truita de patates i ceba amanida logurt	Dips vegetals amb hummus Llom a la planxa amb xampinyons Peça de fruita	

