

# ESCOLA MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS



MAIG

CURS 2016-2017

## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2 <b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	3 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Vegenuggets de tofu i formatge i amanida d'enciams i olives · logurt	4 · Espaguetis amb napolitana · Seità guisat amb porro i patata · Fruita del temps	5 · Crema de porros amb crostonets · Pilota de picada vegetal amb salsa de poma · Fruita del temps
8 · Arròs amb salsa de tomàquet · Llenties saltejades amb verdures · logurt	9 · Sopa de vegetal amb fideus i polenta · Hamburguesa de seità i shiitakes amb patates xips · Fruita del temps	10 · Amanida de llenties amb ceba, tomàquet i olives · Truita de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · logurt	11 · Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet salsa pesto · Tofu al forn amb ceba i patata · Fruita del temps	12 · Gratinat de bleda, pastanaga i patata · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
15 · Amanida de macarrons amb enciam, remolatxa, olives negres i tomàquet · Truita de carbassó i amanida d'enciams i olives · logurt	16 · Mongeta del carai guisada amb ceba i patata · Seità al curri amb poma · Fruita del temps	17 · Crema de llenties vermelles i verdures · Pastís de mill gratinat amb tomàquet, picada vegetal i verdures · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola amb verdures · Cigrons saltejats amb all julivert i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Mongeta tendra amb patata · Salsitxes de tofu a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
22 · Sopa de verdures amb arròs · Fricandó de seità amb pastanaga · Fruita del temps	23 · Crema de carbassó amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i blat forment gratinada amb beixamel · Fruita del temps	24 · Amanida d'arròs amb ceba, tofu fumat, tomàquet i olives · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	25 · Hummus amb bastonets de pastanaga · Seità a la planxa amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt	26 · Espaguetis carbonara vegetal · Cigrons estofats amb verdures i oli d'all · Fruita del temps
29 · Arròs 3 delícies (tomàquet, ceba i tofu fumat) · Guisat de mongeta amb verdures i patata · Fruita del temps	30 · Cigrons guisats amb verdures · Escalopa de seità amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	31 · Macarrons napolitana · Barretes de tofu amb verdures i amanida d'enciams i pastanaga · logurt		

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina Xavier, Loli i Isabel, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomaquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)