

# ESCOLA MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS



MAIG

CURS 2016-2017

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2 <b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	3 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Maires arrebossades i amanida d'enciams i olives · logurt de soja	4 · Espaguetis amb napolitana de tonyina · Gall dindi guisat amb porro i patata · Fruita del temps	5 · Crema de porros amb crostonets · Pilota de vedella s/lactosa amb salsa de poma · Fruita del temps
8 · Arròs amb salsa de tomàquet · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt de soja	9 · Sopa de vegetal amb fideus i polenta · Hamburguesa de vedella s/lactosa amb patates xips · Fruita del temps	10 · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Truita de patates s/lactosa amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · logurt de soja	11 · Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet i salsa pesto · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps	12 · Gratinat de bleda, pastanaga i patata amb pa ratllat · 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 s/lactosa i amanida d'enciams i olives · logurt de soja	16 · Mongeta del carai guisada amb ceba i patata · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pastís de mill gratinat amb pa ratllat i tomàquet, picada vegetal i verdures · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola amb costelló · Marmitako de bonítol · Fruita del temps	19 · Mongeta tendra amb patata · Butifarra a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja
22 · Sopa de peix amb arròs · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	23 · Crema de carbassó amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i blat forment gratinada amb beixamel de llet de civada · Fruita del temps	24 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tonyina, tomàquet i olives · Truita de pastanaga s/lactosa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	25 · Hummus amb bastonets de pastanaga · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt de soja	26 · Espaguetis carbonara vegetal amb llet de civada · Bacallà al forn amb ceba, patata i oli d'all · Fruita del temps
29 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Salsitxes amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	30 · Gigrans guisats amb verdures · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	31 · Macarrons napolitana · Barretes de tofu amb verdures i amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja		

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)