

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2016-2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda i pastanaga amb oli d'all</li> <li>· Pilota de vedella al forn amb salsa de poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de galets</li> <li>· Lluç al forn amb ceba i patata</li> <li>· Fruita del temps. Postre especial per 6è</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa de pollastre i amanida d'enciams amb tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana de tonyina</li> <li>· Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Maires arrebossades amb amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Batut de plàtan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures amb crostonets</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa amb maionesa</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies</li> <li>· Vegenuggets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb fideus</li> <li>· Pollastre al curri amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema freda de carbassó</li> <li>· Pastís tebi de carns i mill gratinat, amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets</li> <li>· Bacallà al forn amb tomàquet, ceba i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina</li> <li>· Truita de patates amb enciam i carbassó ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)</li> <li>· Butifarra al forn amb amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina</li> <li>· Pizza de pernil dolç, verdures, tomàquet i mozzarella</li> <li>· Gelat</li> </ul>	<p><b>FI</b></p> <p><b>DE</b></p> <p><b>CURS</b></p>	

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Àlex, Adelina i Mireia, 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)