

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2016-2017

**CELÍAC**

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|---|--|--|---|
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de blada i pastanaga amb oli d'all</li> <li>· Pilota de vedella s/gluten al forn amb salsa de poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pasta d'arròs</li> <li>· Lluç al forn amb ceba i patata</li> <li>· Fruita del temps. Postre especial s/gluten per 6è</li> </ul>                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa s/gluten de pollastre i amanida d'enciams amb tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs 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 farina de cigrons amb amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Batut de plàtan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures amb llavors de girasol torrades</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs amb beixamel s/gluten</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>· Ous al plat amb tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb fideus d'arròs</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 de pastanaga</li> <li>· Bacallà al forn amb tomàquet, ceba i patates</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta d'arròs 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 ( mill , 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>· Lloc arrebossat amb farina de cigrons 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 s/gluten de pernil dolç, verdures, tomàquet i mozzarella</li> <li>· Gelat</li> </ul> | <p><b>FI DE 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)