

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2016-2017

## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Trinxat de bleda i pastanaga amb oli d'all · Pastís de mill, cigrons i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	2 · Sopa vegetal amb galets · Truita de patates amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps. Postre especial per 6è
5 · Mongeta tendra, amb mongeta del carai i patata · Hamburguesa de seità i carbassa i amanida d'enciams amb tomàquet · logurt	6 · Macarrons napolitana · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	7 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Vegenuggets de tofu i formatge amb amanida d'enciam i cogombre · Batut de plàtan	8 · Crema de verdures amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs amb beixamel · Fruita del temps	9 · Amanida russa amb maionesa i s/tonyina · Saltat de cigrons, arròs i espinacs amb alls · Fruita del temps
12 · Arròs 3 delícies · Vegenuggets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt	13 · Sopa vegetal amb fideus i mongeta del carai · Seità planxa amb salsa de curri i poma · Fruita del temps	14 · Crema freda de carbassó · Pastís de mill, llenties i verdures amb salsa de tomàquet · logurt	15 · Arròs amb verdures · Hummus amb bastonets pipes · Fruita del temps	16 · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, tomàquet i carbassó · Truita de patates amb enciam i carbassó ratllat · Fruita del temps
19 · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Salsitxes de tofu amb amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	21 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i carbassó · Pizza de verdures, tomàquet i mozzarella · Gelat	22 <b>FI</b>	23 <b>DE CURS</b>

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)