ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS

JUNY **CURS 2016-2017**

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1 · Trinxat de bleda i pastanaga amb oli d'alls · Pilota de vedella s/gluten al forn amb salsa de poma · Fruita del temps	2 · Sopa de pasta d'arròs · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps
5 **FESTA DE** **LLIURE DISPOSICIÓ**	6 · Macarrons d'arròs napolitana de tonyina · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	7 · Arròs amb salsa de tomàquet · Maires arrebossades amb farina de cigrons amb amanida d'enciam i cogombre · Iogurt	8 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral amb beixamel s/gluten · Fruita del temps	9 · Amanida russa amb maionesa · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam · Fruita del temps
12 · Arròs 3 delícies · Truita de patates amb enciam i carbassó ratllat · Iogurt	13 · Sopa de peix amb fideus d'arròs · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps	14 · Crema freda de carbassó · Pastís tebi de carns i mill gratinat, amb amanida d'enciams i cogombre · Batut de plàtan	15 · Hummus amb bastonets de pastanaga · Seitons arrebossats amb farina de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Amanida de pasta d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina · Vegenuggets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
19 · Taboulé (mill, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb patata i verdures · Llom arrebossatamb farina de cigrons amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	21 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina · Pizza s/gluten de pernil dolç, verdures, tomàquet i mozzarella · Gelat	**FI** **DE**	**CURS**

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Sandra, Lourdes i Yoli, 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)