

# ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS

JUNY

CURS 2016-2017



**S/LACTOSA**

| 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 s/lactosa 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</li> </ul>  |
| <b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana de tonyina</li> <li>· Truita de pastanaga s/lactosa i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Maires arrebossades amb amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa amb maionesa s/lactosa</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 delíciaess/lactosa</li> <li>· Truita de patates s/lactosa amb enciam i carbassó ratllat</li> <li>· logurt de soja</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 s/lactosa , amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Batut de plàtan s/lactosa</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets</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 amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina</li> <li>· Vegenugetts de tofu i formatge s/lactosa al forn amb amanida d'enciams i olives</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>· Pollastre al curri amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties 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 formatge s/lactosa</li> <li>· Gelat S/lactosa</li> </ul> | <p><b>FI DE CURS</b></p>  |   |

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)