

ESCOLA EL MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS

JUNY

CURS 2016-2017



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pasta d'arròs · Lluç al forn, amb ceba i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleida i pastanaga amb oli d'all · Pilota de vedella s/gluten al forn amb salsa de poma · Fruita del temps
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs napolitana de tonyina · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets s/gluten · Lassanya s/gluten de llenties i arròs amb beixamel s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Maires arrebossades amb farina de cigrons amb amanida d'enciam i cogombre · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb tonyina, tomàquet, pastanaga i olives · Truita de patates amb enciam i carbassó ratllat · Batut de plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb fideus d'arròs · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga · Bacallà al forn amb tomàquet, ceba i patates · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó · Pastís tebi de carns i mill gratinat, amb amanida d'enciams i cogombre · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs marcianos s/gluten · Ous al plat amb tomàquet · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Butifarra al forn amb amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Llom arrebossat amb farina de cigrons amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (mill, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Pizza s/gluten de pernil dolç, verdures, tomàquet i mozzarella · Gelat 	<p>FI DE CURS</p>	

Tots els plats estan elaborats per l'equip de cuina Xavier, Loli i Isabel, 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)