

# ESCOLA EL MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2016-2017

## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb galets</li> <li>· Salsitxes de tofu al forn, amb ceba i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda i pastanaga amb oli d'all</li> <li>· Pilota de picada vegetal al forn amb salsa de poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</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>· Crema de verdures amb crostonets</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Vegenugets de tofu i formatge amb amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Seità 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>· Amanida d'arròs amb ceba, tomàquet, pastanaga i olives</li> <li>· Truita de patates amb enciam i carbassó ratllat</li> <li>· Batut de plàtan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa verdures amb fideus</li> <li>· Mongetes saltejades al curri amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets</li> <li>· Hamburguesa de seità i carbassa amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema freda de carbassó</li> <li>· Pastís tebi de cigrons i mill gratinat, amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Vegenugets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (tomàquet, pastanaga i olives)</li> <li>· Salsitxa de tofu 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>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i germinats</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>· Pizza de tofu fumat, verdures, tomàquet i mozzarella</li> <li>· Gelat</li> </ul>	<b>FI DE CURS</b>	

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)