

ESCOLA EL MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2016-2017

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Lluç al forn, amb ceba i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda i pastanaga amb oli d'all · Pilota de vedella s/ou al forn amb salsa de poma · Fruita del temps
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana de tonyina · Peix a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs amb beixamel · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Maires arrebossades s/ou amb amanida d'enciam i cogombre · Batut de plàtan 	<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 · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb fideus · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets · Bacallà al forn amb tomàquet, ceba i patata · 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 marcianos · Vegenugets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i pernil dolç) · Butifarra al forn amb amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Pizza 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)