ESCOLA MOGENT - MONTORNÈS DEL VALLÈS

JUNY **CURS 2016-2017**

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1 · Sopa de galets · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps	2 · Trinxat de bleda i pastanaga amb oli d'alls · Pilota de vedella s/lactosa al forn amb salsa de poma · Fruita del temps
5 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de pollastre i amanida d'enciams amb tomàquet · Batut de plàtan s/lactosa	6 · Macarrons napolitana de tonyina · Truita de pastanaga s/lactosa i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	7 · Crema de verdrues amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps	8 · Arròs amb salsa de tomàquet · Maires arrebossades amb amanida d'enciam i cogombre · Iogurt de soja	9 · Amanida russa amb maionesa s/lactosa · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam · Fruita del temps
12 · Amanida d'arròs amb tonyina, tomàquet, pastanaga i olives · Truita de patates s/lactosa amb enciam i carbassó ratllat · Iogurt de soja	13 · Sopa de peix amb fideus · Butifarra al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Espaguetis marcianos s/lactosa · Bacallà al forn amb tomàquet, ceba i patates · Fruita del temps	15 · Crema freda de carbassó · Pizza de pernil dolç, verdures, tomàquet i formatge s/lactosa · Iogurt de soja	16 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Pollastre al curri, amb poma · Fruita del temps
19 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Hamburguesa de vedella s/lactosa a la planxa amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	21 · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina · Croquetes de pollastre s/lactosa i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Gelat s/lactosa	22 **FI** **DE**	23 **CURS**

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Emi i Nati, 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)