

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

JUNY

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Sopa de galets  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps
4 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata amb oli d'all  · Hamburguesa de pollastre i amanida d'enciams amb tomàquet  · logurt	5 · Macarrons a la napolitana  · Truita de carbassó i amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	6 · Arròs 3 delícies  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Batut de plàtan	7 · Crema de verdures amb crostonets  · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel  · Fruita del temps	8 · Amanida russa amb lactonesa  · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam  · Fruita del temps (Dinar Especial Comiat 6è)
11 · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet · Vegenuggets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i llavors  · logurt	12 · Sopa de peix** amb fideus  · Pollastre al curri amb poma  · Fruita del temps	13 · Crema freda de carbassó  · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i olives  · logurt	14 · Hummus amb bastonets  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures  · Truita de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat  · Fruita del temps
18 · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)  · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps	19 · Lleties guisades amb patata i verdures  · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps	20 · Espaguetis napolitana  · Peix de llotja segons les millors captures**  · logurt	21 · Mongeta tendra amb patata  · Pilota de vedella al forn amb salsa de poma  · Fruita del temps	22 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina**  · Pizza de pernil dolç, verdures, tomàquet i mozzarella*  · Gelat*

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

\*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas i Gabor Smit (ADITEC: 0009)