

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

JUNY

CURS 2017-2018



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				· Sopa de galets
				· Peix de llotja segons les millors captures**
				· Fruita del temps
	28	29	30	31
	4	5	6	7
· Trinxat de bleda, pastanaga i patata amb oli d'all	· Macarrons a la napolitana	· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa	· Crema de verdures amb crostonets	· Amanida russa amb lactonesa de beguda de civada
· Hamburguesa s/lactosa de pollastre i amanida d'enciams amb tomàquet	· Truita s/lactosa de carbassó i amanida d'enciams i remolatxa	· Peix de llotja segons les millors captures**	· Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/lactosa	· Llom a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam
· Postre de soja	· Fruita del temps	· Batut de plàtan s/lactosa	· Fruita del temps	· Fruita del temps (Dinar Especial Comiat 6è)
11	12	13	14	15
· Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet	· Sopa de peix** amb fideus	· Crema freda de carbassó	· Hummus amb bastonets	· Arròs integral amb verdures
· Vegenuggets de tofu i shiitakes al forn amb amanida d'enciams i llavors	· Pollastre al curri amb poma	· Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i olives	· Peix de llotja segons les millors captures**	· Truita s/lactosa de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat
· Postre de soja	· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps
18	19	20	21	22
· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)	· Llenties guisades amb patata i verdures	· Espaguetis napolitana	· Mongeta tendra amb patata	· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina**
· Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i sèsam	· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i germinats	· Peix de llotja segons les millors captures**	· Pilota s/lactosa de vedella al forn amb salsa de poma	· Pizza de pernil dolç, verdures, tomàquet i formatge s/lactosa*
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps	· Postre de soja

* 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. 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.

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