

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS

JUNY

CURS 2017-2018



VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Sopa vegetal amb galets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
28 4 · Trinxat de bleada, pastanaga i patata amb oli d'all · Seità guisat amb llenties i verdures · Postre de soja	29 5 · Macarrons a la napolitana · Hamburguesa vegetal de cigrons amb amanida d'enciams amb tomàquet · Fruita del temps	30 6 · Arròs 3 delícies s/pernil dolç · Tofu guisat amb sofregit, i verdures · Batut de plàtan amb beguda de soja	31 7 · Amanida russa amb lactonesa · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet gratinat · Fruita del temps	8 8 · Crema de verdures amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel · Fruita del temps
11 · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet · Vegenuggets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i llavors · Fruita del temps	12 · Sopa vegetal amb fideus i mongeta del carai · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Crema freda de carbassó · Seità guisat amb verdures i arròs · Postre de soja	14 · Hummus amb bastonets · Hamburguesa d'espinaacs amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	15 15 · Amanida de llenties i verdures · Arròs amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
18 · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Frankfurt de tofu al forn amb amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	19 · Llenties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja	20 · Amanida de cigrons amb tomàquet, carbassó i olives · Espaguetis napolitana · Fruita del temps	21 · Mongeta tendra amb patata · Pilota vegetal al forn amb salsa de poma · Fruita del temps	22 22 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i carbassó · Pizza hortolana amb, tomàquet i verdures · 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. 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)