

ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS

MAIG

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 FESTA LLIURE ELECCIÓ	1 FESTA	2 · Cous cous amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	3 · Espaguetis a la napolitana · Hamburguesa d'espinaacs amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	4 · Hummus amb sèsam i bastonets · Seità a la planxa amb patates xip · Postre de soja
7 · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa de tofu i xampinyons amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	8 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata · Frankfurt de seità al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	9 · Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives · Falafel de cigons amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja	10 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Llassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de civada · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, sofregit de verdures, salsa de tomàquet, i olives · Seità guisat amb carxofes · Postre de soja
14 · Fideus a la cassola amb verdures · Tofu guisat amb sofregit, i remolatxa · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Seità a la planxa amb amanida de tomàquet i carbassó ratllat · Postre de soja	16 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Mandonguilles vegetals a la jardinera amb pèsols frescos · Fruita del temps	17 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Hamburguesa de cigrons guisats amb ceba confitada · Postre de soja	18 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures · Fruita del temps
21 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tempeh guisat amb verdures i sèsam torrat · Postre de soja	22 · Sopa de verdures amb fideus · Vegenugetts de tofu i verdures al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	23 · Crema de carbassó amb crostonets* · Seità guisat amb naps i xampinyons · Fruita del temps	24 · Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet salsa pesto* · Hamburguesa de tofu i pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Macedònia de fruites amb maduixots	25 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge* · Fruita del temps
28 · Hummus amb sèsam i bastonets · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	29 · Amanida de llenties amb pastanaga, tomàquet i olives · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	30 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de tofu i pastanaga amb salsa de ceba · Fruita del temps	31 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de seità amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	

* 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 assegurarem 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)