



JUNIO

CURSO 2017-2018

S/LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				· Pastel patata, salsa tomate, huevo duro, aceitunas y lacto. con bebida de avena
				· Pescado de lonja**
				· Fruta del tiempo
	4	5	6	7
· Crema de verduras con picatostes	· Macarrones con tomate y aceitunas negras	· Lentejas guisadas con verduras y patata	· Arroz con tomate	· Judía tierna con patata, al vapor
· Redondo de ternera en salsa	· Tortilla s/lactosa de patatas con ensalada de lechugas y pipas de girasol	· Salchichas* con tomate y ensalada	· Pescado de lonja**	· Croquetas s/lactosa de pollo con ensalada de lechugas y tomate
· Fruta del tiempo	· Postre de soja	· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo
	11	12	13	14
· Espaguetis carbonara* con bebida de avena	· Gazpacho de tomate y sandía (Sopa de pasta para P3 y Parvulario)	· Arroz integral con verduras	· "Empedrat" de garbanzos, zanahoria, tom., aceitunas, jamón*	· Sopa de pescado** con fideos
· Tortilla s/lactosa de calabacín con ensalada de lechugas y germinados	· Empanada de carnes*	· Pescado de lonja**	· Escalopa de pollo con ensalada de lechugas y germinados	· Butifarra* a la plancha con patatas chips
· Postre de soja	· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo	· Postre de soja	· Fruta del tiempo
	18	19	20	21
· Arroz tres delicias con tortilla s/lactosa	· Judía tierna con patata, al vapor	· Macarrones napolitana	· Crema de calabacín con kikos* crujientes	FINAL DE CURSO A LAS 13H.
· Lomo a la plancha con ensalada de lechugas y tomate	· Pollo al curry con manzana	· Pescado de lonja**	· Pizza de jamón dulce*, tomate y queso s/lactosa*	NO HAY SERVICIO DE COMEDOR
· Fruta del tiempo	· Fruta del tiempo	· Postre de soja	· Fruta del tiempo	
				22

Los platos están elaborados por los cocineros del centro. Todos los ingredientes del menú son ecológicos a excepción de los productos señalados con un. Podéis consultar el Certificado de la Auditoría Ecológica Externa en www.ecomenja.com. Además de estos productos ecológicos auditados, intentamos que la mayoría de los mismos sean de proximidad, y aseguramos que todos los ingredientes son frescos.

** El pescado es fresco, de temporada y capturado en las costas catalanas y/o del Cantábrico.

Podéis consultar el pescado servido cada semana así como su preparación y guarnición en www.ecomenja.com

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