

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2017-2018



## OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				· Sopa vegetal amb galets
				· Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i tomàquet
				· Fruita del temps
	4	5	6	7
· Trinxat de bleda, pastanaga i patata amb oli d'all	· Macarrons a la napolitana	· Arròs 3 delícies s/pernil dolç	· Crema de verdures amb crostonets	· Amanida russa amb lactonesa
· Hamburguesa vegetal de cigrons amb amanida d'enciams amb tomàquet	· Truita de carbassó i amanida d'enciams i remolatxa	· Tofu guisat amb sofregit, i verdures	· Lassanya de verdures i picada vegetal, gratinada amb beixamel	· Seità arrebossat amb salsa tomàquet i amanida d'enciams amb tomàquet
· logurt	· Fruita del temps	· Batut de plàtan	· Fruita del temps	· Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet	· Sopa vegetal amb fideus i mongeta del carai	· Crema freda de carbassó	· Hummus amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet
· Vegenuggets de tofu i formatge al forn amb amanida d'enciams i llavors	· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i remolatxa	· Seità guisat amb verdures i arròs	· Hamburguesa vegetal d'espínacs i amanida d'enciams i olives	· Truita de patates amb amanida d'enciams i carbassó ratllat
· logurt	· Fruita del temps	· logurt	· 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	· Amanida de cigrons amb tomàquet, carbassó i olives	· Mongeta tendra amb patata	· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i carbassó
· Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciam i sèsam	· Seità a la planxa, amb amanida d'enciams i germinats	· Espaguetis napolitana	· Pilota vegetal al forn amb salsa de poma	· Pizza hortolana amb, tomàquet, verdures i mozzarella*
· Fruita del temps	· logurt	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· 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 guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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