

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

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   |
|   | 4  | 5  | 6  | 7  |
| · Trinxat de bleada, pastanaga i patata amb oli d'alls                          | · Macarrons a la napolitana  | · Arròs 3 delícies* amb truita s/lactosa                 | · Crema de verdures amb crostonets                               | · Amanida russa amb lactonesa de beguda de civada                      |
| · Llom* a la planxa amb amanida d'enciams i llavors de sèsam                    | · Truita s/lactosa de carbassó i amanida d'enciams i remolatxa         | · Peix de llotja segons les millors captures**           | · Lassanya de carns* gratinada amb beixamel amb beguda de civada | · Escalopa de pollastre* amb tomàquet i amanida d'enciams amb tomàquet |
| · Postre de soja  | · Fruita del temps   | · Batut de plàtan amb beguda de civada                   | · Fruita del temps   | · Fruita del temps   |
| 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 amb salsa de tomàquet  |
| · Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb salsa de ceba i amb amanida de tomàquet | · 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                              | · Pit de pollastre* a la planxa amb, amb amanida d'enciams i germinats | · Peix de llotja segons les millors captures**           | · Timbal 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](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 guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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