

# ESCOLA CAN BESORA - MOLLET DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2018-2019

## VEGETARIÀ

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|--|---|---|---|
| 3<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata</li> <li>· Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>            | 4<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Salsitxes de tofu a les fines herbes amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 5<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb pastanaga, tomàquet i olives</li> <li>· Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | 6<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | 7<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 10<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenugets de bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 11<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema freda de carbassó amb crostonets</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                    | 12<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons amb olives, tomàquet i pastanaga</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 13<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)</li> <li>· Tofu de fines herbes a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 14<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb verdures i cigrons</li> <li>· Croquetes s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>       |
| 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa d'arròs i algues amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                        | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons amb bastonets</li> <li>· Mandonguilles s/llet vegetals a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                | 19<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb patata i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                            | 20<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 21<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Gelat s/llet de xocolata ecològic</li> </ul>     |

\* 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).