

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2020-2021

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons amb bastonets</li> <li>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb col·i-rave i crostonets</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina**</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó i bleada amb crostonets</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties amb pernil dolç, pastanaga i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu amb crostonets</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** s/lactosa, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina** i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
21	22			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Gelat* s/lactosa</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).

\*\*\* les mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu