

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis al pesto · Guisat de tofu amb verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de primavera · Croquetes de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · Fruita del temps
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb verdures · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb remolatxa, pastanaga i olives · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirals amb enciam, olives i tomàquet · Truita jardinera amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, ou dur i olives · Estofat de seità amb patata i pastanaga · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, pastanaga i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Lleties guisades amb patata i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, patata i carbassó · Espaguetis amb salsa de tomàquet · 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. 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.

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