

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2020-2021

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	2 · Espaguetis al pesto amb formatge s/lactosa · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps	3 · Crema de llenties vermelles i verdures de primavera · Croquetes s/lactosa de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · Fruita del temps
<b>FESTIU</b>	6 · Macarrons napolitana · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Arròs integral guisat amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/lactosa · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	9 10 · Amanida de llenties amb pernil dolç, pastanaga i olives · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet i formatge s/lactosa · Fruita del temps
13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	14 · Mongeta tendra amb patata · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	15 · Amanida d'espirals amb enciam, olives i tomàquet · Truita s/lactosa jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja	16 · Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	17 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina* i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	21 · Crema de verdures d'estiu amb crostonets · Llenties guisades amb ceba i patata · Fruita del temps	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · 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 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