

ESCOLA MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis al pesto amb formatge s/lactosa · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps 	<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>
	6	7	8	9
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb verdures · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amb maionesa s/lactosa · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pernil dolç, pastanaga i olives · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet i formatge s/lactosa · Fruita del temps
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirals amb enciam, olives i tomàquet · Truita s/lactosa jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina* i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
	20	21	22	
<ul style="list-style-type: none"> · 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 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu amb crostonets · Lleties guisades amb ceba i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat* s/lactosa 		

* 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