

# ESCOLA MARTINET - RIPOLLET DEL VALLÈS



JUNY

CURS 2020-2021

S/OU

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 · Timbal s/ou de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps	3 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
6 <b>FESTIU</b>	7 · Macarrons napolitana · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	8 · Arròs integral guisat amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	9 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	10 · Amanida de llenties amb pernil dolç, pastanaga i olives · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · 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 · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	16 · Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa s/ou 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 · Pollastre al forn 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 s/ou 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