

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

NOVEMBRE

CURS 2016-2017



MENÚ VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	F E S T A	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Truita d'espínacs amb xips de moniato · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu Kids i amanida d'enciam i germinats · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal complerta Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Cigrons guisats amb verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Burguer de tofu i amaranto amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures · Truita de patates amb amanida d'enciams i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli, col-i-flor i patata gratinats amb beixamel · Croquetes de mill i verdures i amanida d'enciams panses i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Tofu al forn amb ceba i patata · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Vegenuggets de tofu i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Lassanya de llenties i blat forment gratinada amb beixamel · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Tofu marinat a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita i s/pernil dolç · Cigrons guisats amb espínacs i patata · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Salsitxes de tofu amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Hamburguesa de seità i shiitakes i amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Llenties amb remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats · Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps
28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianós · Hamburguesa de tofu, miso i cereals amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la napolitana · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal complerta Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 		

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre, Àlex, Adelina i Mireia, a partir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (AEDN: 2303)