

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

OCTUBRE

CURS 2017-2018



| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|---|--|--|--|
| 2<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Vegenugets de tofu i formatge amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt</li> </ul>                            | 3<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pilota de vedella al forn amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 4<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures **</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>     | 5<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures</li> <li>· Carn magra guisada amb patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | 6<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb sèpia **</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>               |
| 9<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Llom a la planxa amb salsa de ceba, amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 10<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patata i verdures</li> <li>· Seità estofat amb pastanaga, tomàquet i patata</li> <li>· logurt</li> </ul>                                      | 11<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella complerta Sopa de pasta</li> <li>· Pilota, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>      | 12<br><p style="text-align: center;"><b>F E S T A</b></p>  | 13<br><p style="text-align: center;"><b>F E S T A</b></p>  |
| 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous de verdures</li> <li>· Hamburguesa de vedella amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb costelló</li> <li>· Truita de patates i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>                                    | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures **</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 19<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix ** amb arròs</li> <li>· Carn magra arrebossada amanida d'enciams, poma i panses</li> <li>· logurt</li> </ul>   | 20<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Lassanya de lleties i blat forment amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                             |
| 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Botifarra * a la planxa amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>           | 24<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes</li> <li>· Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 25<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre al curri amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>     | 26<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> <li>· logurt</li> </ul> | 27<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Croquetes de lluç ** amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Salsitxes * amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | 31<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro</li> <li>· Fricandó de vedella amb patates i castanyes</li> <li>· Moniato al forn</li> </ul>   |  |  |  |

\* 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).