

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



OCTUBRE

CURS 2017-2018

OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Barretes de tofu arrebossades s/ou amb amanida d'enciams i germinats · logurt 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís de mill, lleties i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/pernil dolç · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures · Seità guisat amb patata · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt
9 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Pastís de polenta i formatge, amb verdures i salsa de tomàquet · logurt 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal. Sopa de verdures i pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	FESTA	
16 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Hamburguesa de vegetal i amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de patates i amanida d'enciams i olives · logurt s/lactosa 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Mongeta del carai guisada amb verdures i all i julivert · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Vegenugets de tofu i formatge amb amanida d'enciams, poma i panses · logurt s/lactosa 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Lassanya de lleties i blat forment amb beixamel · Fruita del temps
23 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i picada vegetal gratinat amb beixamel · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes · Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb curri i verdures · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Truita de carbassó i amanida d'enciams i olives · logurt 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Croquetes de carbassa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
30 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Salsitxes de tofu amb tomàquet · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Fricandó de seità amb cigrons i castanyes · Moniato al forn 	/		

* 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.