

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



OCTUBRE

CURS 2017-2018

**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs napolitana</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pilota de vedella s/gluten al forn amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <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 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures</li> <li>· Carn magra guisada s/gluten amb patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus d'arròs a la cassola amb sèpia **</li> <li>· Hamburguesa de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets s/gluten</li> <li>· Llom a la planxa amb salsa de ceba, amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patata i verdures</li> <li>· Tofu estofat amb pastanaga, tomàquet i patata</li> <li>· logurt</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs</li> <li>· Pilota s/gluten, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p>	13 <p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/gluten i amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <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 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures **</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix ** amb arròs</li> <li>· Carn magra arrebossada amb farina de cigrons i amanida d'enciams, poma i panses</li> <li>· logurt</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Lassanya s/gluten de llenties i verdures amb beixamel s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
23 <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 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes</li> <li>· Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs</li> <li>· Pollastre al curri amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs amb remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Croquetes de lluç ** s/gluten amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Salsitxes * amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro</li> <li>· Fricandó de vedella s/gluten 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).