

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

NOVEMBRE

CURS 2017-2018



## OVO-LACTO-VEGETARIANS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>F E S T A</b>	1 · Hummus amb bastonets i sèsam torrat · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt
6 · Espaguetis napolitana · Vegenuggets amb formatge al forn i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Cous cous de verdures · Tofu marinat amb tamarí, guisat amb pastanaga i patata · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Cigrons saltats amb verdures, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
13 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt	14 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de tofu i espinacs amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Lassanya de llenties i blat forment gratinada amb beixamel · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Seità guisat amb tomaquet i pastanaga · logurt
20 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	21 · Crema de porros amb crostonets · Salsitxes de tofu amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	22 · Escudella vegetal. Sopa de verdures i pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · logurt	23 · Hummus amb bastonets i sèsam torrat · Arròs integral amb verdures · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciams i olives
27 · Macarrons marcianos · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	28 · Arròs amb salsa napolitana · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · logurt	29 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pilota de vegetal al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	

\* 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).