

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

NOVEMBRE

CURS 2017-2018

**CELÍAC**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>F E S T A</b>	1 · Macarrons d'arròs amb carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Pollastre arrebossat amb farina de cigró, amanida d'enciams i pastanaga · logurt
6 · Espaguetis d'arròs napolitana · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Mill amb verdures i cigrons · Fricandó de vedella s/gluten amb pastanaga i patata · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb xoriço* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Carn magra arrebossada amb farina de cigró i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps
13 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Pollastre guisat amb amanida d'enciam i sèsam torrat · logurt	14 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella s/gluten i amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	15 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Lassanya s/gluten de llenties i verdures gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Botifarra* a la planxa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt
20 · Fideus d'arròs a la cassola amb costelló · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	21 · Crema de porros amb crostonets de pa s/gluten · Salsitxes* amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	22 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · logurt	23 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de mill i verdures s/gluten, amb amanida d'enciams i olives
27 · Macarrons d'arròs marcanos · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	28 · Arròs amb napolitana de tonyina * · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · logurt	29 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pilota de vedella s/gluten al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb patata i verdures · Tofu arrebossat amb farina de cigró, 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).