

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

NOVEMBRE

CURS 2017-2018



**S/LACTOSA**

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