

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

DESEMBRE

CURS 2017-2018



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet, gratinat · logurt
4 · Hummus amb bastonets de pastanaga i de pa · Espaguetis a la carbonara vegetal · Fruita del temps	5 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Tofu de fines herbes guisat amb pastanaga i patates · Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 · Macarrons napolitana · Truita de calçots i amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i olives · logurt	13 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tempeh de cigrons a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	14 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Pastís de polenta i formatge, amb verdures i salsa de tomàquet · Fruita del temps	15 · Trinxat de col i patates amb oli d'all · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18 · Espaguetis marcianos · Vegenugets de tofu i formatge amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai amb ceba i patata · Truita de patates amb amanida d'enciams i olives · logurt	20 · Hummus de lleties amb bastonets de pastanaga i pa · Arròs amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	21 FESTA	22 <i>Jornada intensiva</i> · Sopa vegetal amb galets i cigrons · Canelons de verdures gratinats amb beixamel · Torrons

* 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.