

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



DESEMBRE

CURS 2017-2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures ** · logurt
	4	5	6	8
· Espaguetis a la carbonara vegetal · Salsitxes* amb tomàquet · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Pollastre guisat amb ceba i porro · Fruita del temps	FESTA		FESTA
	11	12	13	15
· Macarrons napolitana · Truita de calçots i amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i olives · logurt	· Sopa de peix amb arròs · Hamburguesa de vedella amb salsa de ceba · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb ceba i patata · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	· Trinxat de col i patates amb oli d'all · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
	18	19	20	21
· Espaguetis marcianos · Vegenugets de tofu i formatge amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Mongeta del carai amb ceba i patata · Truita de patates amb amanida d'enciams i olives · logurt	· Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	FESTA	
				Jornada intensiva 22
				· Sopa de Nadal amb galets · Canelons de pollastre, porc i vedella 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.