

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

DESEMBRE

CURS 2017-2018



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures ** · logurt
4 · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Salsitxes* amb tomàquet · Fruita del temps	5 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Pollastre guisat amb ceba i porro · Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 · Macarrons napolitana · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i olives · logurt	13 · Sopa de peix amb arròs · Hamburguesa de vedella s/ou amb salsa de ceba · Fruita del temps	14 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Peix de llotja segons les millors captures ** · 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 · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai amb ceba i patata · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt	20 · Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	21 FESTA	22 Jornada intensiva · Sopa de Nadal amb galets · Canelons de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel · Torró tipus Xoco Cruixent s/ou

* 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.