

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



FEBRER

CURS 2017-2018

## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/pernil dolç</li> <li>· Croquetes de carbassa i formatge, amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata gratinat</li> <li>· Mandonguilles vegetals amb salsa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la napolitana</li> <li>· Vegenuggets de tofu al forn i formatge amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt amb mel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal de pasta</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga</li> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>Dijous Gras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta de Santa Pau i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros amb crostonets</li> <li>· Pizza de tomàquet, verdures i mozzarella*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Mongeta del carai guisada amb xampinyons i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa de mill amb all i julivert, i amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Formatge amb codonyat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la napolitana</li> <li>· Vegenuggets arrebossats amb formatge i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de calçots i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de lleties amb sèsam torrat i bastonets</li> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet i carbassa</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa de tofu i shiitake a la planxa amb salsa de ceba i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb ceba i patata</li> <li>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros i lletia vermella amb "kikos*" mòlts</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb patata i verdures</li> <li>· Seità guisat amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Croquetes de carbassa i formatge, amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb xips de boniato</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		

\* 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).