

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

MAIG

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE ELECCIÓ</b>	1 <b>FESTA</b>	2 · Cous cous amb verdures  · Guisat de carn magra amb pastanaga i xampinyons  · Fruita del temps	3 · Espaguetis a la napolitana  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	4 · Hummus amb sèsam i bastonets  · Hamburguesa de vedella amb patates xip  · logurt
7 · Macarrons a la carbonara vegetal  · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	8 · Trinxat de bleda, pastanaga i patata  · Botifarra* al forn amb amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	9 · Sopa de peix** amb arròs  · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i cogombre  · logurt	10 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades  · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel  · Fruita del temps	11 <b>FESTA</b>  <b>LOCAL</b>
14 · Fideus a la cassola amb verdures  · Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga  · logurt	16 · Sopa vegetal amb galets i polenta  · Mandonguilles a la jardinera amb pèsols frescos  · Fruita del temps	17 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives  · Peix de llotja segons les millors captures**  · logurt	18 · Crema de lleties vermelles i porros  · Croquetes de mill i verdures  · Fruita del temps
21 · Arròs amb salsa de tomàquet  · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · logurt	22 · Sopa d'au amb fideus  · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	23 · Crema de carbassó amb crostonets*  · Timbal de vedella amb peres  · Fruita del temps	24 · Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet i salsa pesto*  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Macedònia de fruites amb maduixots	25 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives  · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i formatge*  · Fruita del temps
28 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet  · Pollastre al forn amb amanida de colors  · Fruita del temps	29 · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives  · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga  · logurt	30 · Arròs integral amb verdures  · Llom a planxa amb salsa de ceba  · Fruita del temps	31 · Mongeta tendra amb patata  · Fricandó de vedella amb pastanaga i xampinyons  · 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).

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas i Gabor Smit (ADITEC: 0009)