

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

MAIG  
CELÍAC

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE ELECCIÓ</b>	1 <b>FESTA</b>	2 · Mill amb verdures · Guisat de carn magra s/gluten amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	3 · Espaguetis d'arròs a la napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	4 · Hummus amb sèsam i bastonets de pa s/gluten · Hamburguesa s/gluten de vedella amb patates xip · logurt
7 · Macarrons d'arròs a la carbonara de tofu fumat · 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 s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i cogombre · logurt	10 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps	11 <b>FESTA</b>  <b>LOCAL</b>
14 · Fideus d'arròs a la cassola amb verdures · Escalopa s/gluten 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 s/gluten i polenta · Mandonguilles s/gluten a la jardineria amb pèsols frescos · Fruita del temps	17 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · logurt	18 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten 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 s/gluten · Carn magra arrebossada amb farina de cigrò amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	23 · Crema de carbassó amb crostonets* s/gluten · Timbal s/gluten de vedella amb peres · Fruita del temps	24 · Amanida d'espivals s/gluten amb enciam, olives i salsa pesto* · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Macedònia de fruites amb maduixots	25 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives · Pizza s/gluten hortolana amb verdures, tomàquet i formatge* · Fruita del temps
28 · Espaguetis d'arròs 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 · Truita de formatge 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 s/gluten 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)