

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

MAIG

CURS 2017-2018



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 FESTA LLIURE ELECCIÓ	1 FESTA	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 s/ou de vedella amb patates xip · logurt
7 · Macarrons a la carbonara vegetal s/ou · Carn magra a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · 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/ou 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 FESTA LOCAL
14 · Fideus a la cassola amb verdures · Escalopa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	16 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Mandonguilles s/ou 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** · logurt	18 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures · Fruita del temps
21 · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt	22 · Sopa d'au amb fideus · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	23 · Crema de carbassó amb crostonets* · Timbal s/ou de vedella amb peres · Fruita del temps	24 · Amanida d'espitals 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* 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. 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.

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