

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



NOVEMBRE

CURS 2018-2019

S/OU									
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	FESTIU		DIVENDRES		FESTA	
						1	2		
									LLIURE DISPOSICIÓ
	5	6	7	8	9				
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de conill* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 					
	12	13	14	15	16				
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Hamburguesa de tofu i pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural 					
	19	20	21	22	23				
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets de tofu i shiitake, al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Mandonguilles s/ou a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Croquetes de s/ou de lluç** amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 					
	26	27	28	29	30				
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa sopa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marçianos · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural 					

* 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.