

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2018-2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	
	4	5	6	7	8 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza de pernil dolç amb tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	· Arròs integral amb verdures · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · logurt Natural	· Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps		
11 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	12 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	14 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	15 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	
18 · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	22 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	
25 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	26 · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	28 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de conill amb xips de moniato · logurt Natural	29 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · 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.