

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2018-2019

**OVO LACTO VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Cous cous amb verdures  · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps
<b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	4  · Arròs integral amb verdures  · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i olives  · logurt Natural	5  · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida  · Macarrons marcianos  · Fruita del temps	6  · Escudella vegetal Sopa de pasta  · Pilota vegetal, verdures i cigrons  · Fruita del temps	7  Sopa  · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern  · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet  · 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  · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	13  · Sopa de verdures amb arròs  · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert  · 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  · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses  · Fruita del temps
18  · Hummus de lleties amb bastonets  · Fideus a la cassola amb verdures  · 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 vegetal amb galets i polenta  · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol  · Fruita del temps	21  · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Guisat de tofu amb nap i verdures  · 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  · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida  · 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  · Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps	28  · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets  · Fricandó de seità amb pastanaga i patata  · logurt Natural	29  · Arròs amb salsa de tomàquet  · Tofu guisat amb pastanaga i 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](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).