

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2019-2020

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Arròs integral amb verdures · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	4 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	5 · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	6 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
9 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	10 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	11 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	13 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	18 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	19 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	20 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
23 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	24 · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	25 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	26 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural	27 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps
30 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	31 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de 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.