

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



OCTUBRE

CURS 2020-2021

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de conill amb xips de moniato · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
	12	13	14	15
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Llom de porc 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 millors captures** · Fruita del temps
	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel s/ou de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
				30

* 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.