ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

DESEMBRE **CURS 2021-2022**

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Sopa de peix** amb arròs · Mandonguilles s/lactosa a la jardinera · Fruita del temps	2 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	3 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Hamburguesa vegetal s/lactosa feta a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja
6 **FESTIU**	7 **LLIURE DISPOSICIÓ**	8 **FESTIU**	9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	10 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Espaguetis carbonara vegetal · Fruita del temps
13 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Sopa d'au amb galets i polenta · Timbal de vedella s/lactosa, amb salsa de peres · Fruita del temps	15 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Postre de soja	16 ·"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	17 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
20 · Llenties amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	21 · Crema de verdures de temporada amb crostonets · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	***MENÚ DE NADAL*** 22 · Sopa de Nadal amb galets · Canelons de pollastre, porc i vedella amb beixamel de beguda de civada · Torró* tipus Xixona s/lactosa		

* 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.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to