

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

FEBRER

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdures · Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil i patata al vapor · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps
15	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de tofu* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa, amb bastonets i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Iogurt Natural 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del Carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal completa Sopa de fideus · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
20	21	22	23	24
<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Arròs integral amb verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
27	28			
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 			

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

