

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

MARÇ

S/OU

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenuggets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	2 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Iogurt Natural	3 Menús del món: MÈXIC · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos de pollastre amb amanida · Plàtan fregit
6 · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	8 · Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	9 · Arròs integral amb sofregit i costelló · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i poma · Iogurt Natural	10 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	14 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai amb verdures · Pit de gall dindi* a la planxa amb all i julivert i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Iogurt Natural	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20 · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	22 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Iogurt Natural	23 · Llenties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	24 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa s/ou vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	28 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps	30 · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	31 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Iogurt Natural

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

