

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

SENSE OU

FEBRER

CURS 2023-2024



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · logurt Natural |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i naps rallats · Fruita del temps | DIJOUS GRAS <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates s/ou (amb farina de cigrons) · logurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons carbonara · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà (Cap al·lèrgen) · Fruita del temps |
| FESTA LLIURE DISPOSICIÓ | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro sense crostonets · Truita d'espínacs frescos s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana amb formatge rallat* · Estofat de cigrons amb verdures · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i naps rallats · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i mongeta blanca · Fruita del temps |
| | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita jardineria s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida de enciams i nap rallat · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps |
| <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros sense crostonets · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marciános · Truita paisana S/xoriç s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc guisada amb pastanaga · Fruita del temps | |

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

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