

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

FEBRER

CURS 2024-2025



| DILLUNS                                                                                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pistons i polenta</li> <li>· Pollastre* rostit</li> <li>· Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (carbassa, olives i truita)</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                 | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                   | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Truita de patates i calçots</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                            | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat* de pastanaga, bleda i patata</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                  | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Salsitxes de porc*</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>      | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                  | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                                           | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***</li> <li>· Amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                      |
| <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Truita de pastanaga i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>    | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb carbassa i orenga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>             | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat*</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciam i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Timbal de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Amanida d'enciam i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                     | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Pizza* hortolona amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                  |
| <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets *</li> <li>· Estofat de gall dindi* amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                    | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres</li> <li>· Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                | <p><b>Dijous gras</b> 27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures</li> <li>· Truita de patata i botifarra d'ou*</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Croquetes de mill i verdures</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                |

**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](http://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](http://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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.