

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

FEBRER

CURS 2024-2025

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · Seità rostit amb pipes · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	4 · Arròs 3 delícies (carbassa, olives i truita) · Fricandó de tofu amb xampinyons · Iogurt Natural	5 · Fideus a la cassola amb verdures · Mongetes del carai saltades amb all i julivert · Fruita del temps	6 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
10 · Cous cous amb verdures · Estofat de llenties · Fruita del temps	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Frankfurt vegetal · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Ous al plat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Macarrons marcanos · Tofu guisat amb verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · Cigrons guisats amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	18 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Tofu al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	19 · Espagetis napolitana amb fortmage ratllat* · Guisat de cigrons amb verdures · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Timbal de seità amb salsa de peres · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Pizza* hortolona amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
24 · Crema de porros amb crostonets · Estofat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	25 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Seità a la planxa amb salsa de ceba i pipes · Fruita del temps	26 · Arròs amb tòmaquet · Llenties guisades amb verdures · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	27 Dijous gras · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i sèsam · 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, vegenuggets 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.