

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

DESEMBRE

CURS 2025-2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres* · Truita paisana · Amanida d'enciams · Fruita del temps	2 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb ceba, pastanaga i orenga · Iogurt Natural	3 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i panses · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb meravella · Llom a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	5 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
8 FESTA	9 · Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	10 · Gratinat de bleda, carbassa i patates · Pollastre* a la llimona amb cous cous · Fruita del temps	11 · Arròs 3 delícies (pastanaga, olives* i truita) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural	12 · Crema de lleties vermelles i porro · Pizza* hortolana gratinada amb mozzarella* · Fruita del temps
15 · Fideus a la cassola amb verdures de temporada · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	16 · Mongetes del ganxet guisades amb verdures i patata · Pollastre* rostit amb salsa de pomes · Iogurt Natural	17 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Carn magra arrebossada · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 MENÚ DE NADAL · Sopa de nadal amb galets · Canelons de pollastre*, porc i vedella gratinats amb beixamel, fets a la cuina · Torró* de xocolata cruixent
22	23	24	25	26
29	30	31		

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un ***. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a www.ecomenja.com. **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 seïtà ni tofu. Les hamburgueses de vedella també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.