

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

MARÇ

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassa amb crostonets* · Salsitxes vegetals amb patates al forn · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	3 · Sopa de verdures amb arròs · Truita de formatge* · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Estofat de llenties amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de cigrons amb verdures · Iogurt Natural	6 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Croquetes de mill i verdures, fetes a la cuina*** · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps
9 · Macarrons salsa de formatge i olives negres* · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i escarola · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (carbassa, olives* i truita) · Mongetes saltades amb all i julivert · Iogurt Natural	11 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Tofu al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	12 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Guisat de llenties · Fruita del temps	13 · Sopa vegetal amb meravella · Vegenuggets*** fets a la cuina · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
16 · Cous cous amb verdures · Tofu guisat amb ceba i prunes* · Fruita del temps	17 · Tallarines amb salsa pesto · Truita jardinera · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons saltats amb espinacs i panses · Fruita del temps	19 · Llenties guisades amb verdures · Seità amb herbes provençals · Fruita del temps	20 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetal · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
23 · Sopa minestrone · Mandonguilles vegetals amb salsa · Fruita del temps	24 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata i calçots · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	25 · Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Mongetes saltades amb remolatxa i pipes de gira-sol · Fruita del temps	26 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i olives* · Iogurt Natural	27 · Crema de verdures de primavera · Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

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

* 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.