

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

MARÇ

CURS 2025-2026



## SENSE LACTOSA

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                 | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa</li> <li>· Salsitxes de porc* amb patates al forn</li> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                     | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Truita de verdures de temporada</li> <li>· Amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                  | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Estofat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                             | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>                 | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures</li> <li>· Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet i olives negres*</li> <li>· Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga</li> <li>· Amanida d'enciams i escarola</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (carbassa, olives* i truita)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats</li> <li>· Postre de soja</li> </ul> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Costelles de porc al forn amb salsa agredolça</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                    | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb meravella</li> <li>· Vegenuggets*** fets a la cuina s/cap al·lergen</li> <li>· Amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                              |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Gall dindi* guisat amb ceba i prunes*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                       | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tallarines amb salsa pesto s/cap al·lergen</li> <li>· Truita jardineria</li> <li>· Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                        | <p>18</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 pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>          | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb xoriço* i verdures</li> <li>· Pernilets de pollastre* amb herbes provençals</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa de vedella</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>                                                            |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa minestrone</li> <li>· Pollastre* a la llimona amb canyella</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                               | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirals amb salsa de carbassa s/llet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Carn magra* arrebossada</li> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>                                                        | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera</li> <li>· Lasanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/llet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                      |
| <p><b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b></p>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | <p>1</p>                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>2</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>3</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |

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](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 guarició a [www.ecomenja.com](http://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 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.