

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassa · Salsitxes de porc* amb patates al forn · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	3 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* a la planxa · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	6 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps
9 · Macarrons salsa de formatge i olives negres* · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i escarola · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (carbassa, olives*, bròquil) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i germinats · Iogurt Natural	11 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Costelles de porc al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	12 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	13 · Sopa vegetal amb meravella · Vegenuggets*** fets a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
16 · Cous cous amb verdures · Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* · Fruita del temps	17 · Tallarines amb salsa pesto · Truita jardineria s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	19 · Llenties guisades amb xoriço* i verdures · Pernilets de pollastre* amb herbes provençals · Fruita del temps	20 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
23 · Sopa minestrone · Pollastre* a la llimona amb canyella · Fruita del temps	24 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patates i calçots s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	25 · Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	26 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Carn magra* amb arrebossat especial · 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.