

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

ABRIL

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
VACANCES DE SETMANA SANTA	6 · Macarrons amb salsa napolitana · Truita de formatge · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	7 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Vegburguer vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	8 · Arròs a la cassola amb verdures · Llenties guisades amb verdures · Fruita del temps	9 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Seità arrebossat amb quètxup casolà · Iogurt Natural
13 · Espaguetis amb salsa carbonara vegetal · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa vegetal · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	15 · Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives*) · Llenties saltades amb verduretes · Fruita del temps	16 · Sopa vegetal amb pistons · Estofat de cigrons · Fruita del temps	17 · Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro · Pizza* hortolana amb tomàquet i formatge* · Fruita del temps
20 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Tofu rostit amb ceba i porro · Fruita del temps	21 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Ous al plat · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	23 · Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates · Cigrons saltats amb espinacs i panses · Iogurt Natural	24 · Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill ** fetes a la cuina · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps
27 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Estofat de tofu al curri · Iogurt Natural	28 · Macarrons amb salsa pesto · Mongetes guisades · Fruita del temps	29 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb galets · Mandonguilles vegetals amb salsa de peres · Fruita del temps	1

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.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.