

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

JUNY

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Amanida d'espíral s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives · Botifarra* al forn · Fruita del temps	2 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb arròs · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	4 · Trinxat de patates i bledes · Pollastre* a la planxa amb all i julivert · Amanida d'enciams i tomàquet · Iogurt Natural	5 · Crema freda de carbassó · Tallarines s/gluten amb salsa bolonyesa de lleties s/gluten i formatge* ratllat · Fruita del temps
8 · Mill amb verdures · Pernilets de pollastre* al forn amb carbassó i salsa de ceba · Iogurt Natural	9 · Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet · Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur) · Fruita del temps	10 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Carbassó, pastanaga i patates al forn · Truita de pernil dolç* i formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	12 · Crema de mongeta de Sta. Pau · Lasanya vegetal s/gluten gratinada · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
15 · Arròs a la cassola · Truita jardinera · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	16 · Amanida de lleties s/gluten amb carbassó ratllat, cogombre i sèsam · Llom a la planxa amb salsa de ceba · Enciam, tomàquet i olives* · Fruita del temps	17 · Mongeta tendra amb patates · Gall dindi* guisat amb hortalisses · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de temporada · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	19 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de pollastre* · Gelat* s/gluten
22 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	23	24	25	26
29	30			

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.