

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

MAIG

CURS 2025-2026



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 · Amanida d'espitals amb cogombre, tomàquet i olives* · Gall dindi* a la planxa amb amanida · Fruita del temps	5 · Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · Pollastre* rostit amb xampinyons · Fruita del temps	6 · Mongeta tendra amb patates · Carn magra de porc amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i tomàquet · Iogurt Natural	7 · Sopa d'au amb arròs · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	8 · Crema de carbassó i porro · Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
11 · Arròs tres delícies (carbassó, olives i pernil dolç*) · Pollastre* al forn amb salsa agredolça · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	12 · Llenties guisades amb verdures · Gall dindi* al forn · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Espaguetis amb salsa napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	14 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	15 FESTA
18 · Espitals amb salsa de formatge · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	19 · Pastís de patates amb salsa de tomàquet i olives* · Pollastre* guisat amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* · Salsitxes de porc* amb patates xips · Fruita del temps	21 · Arròs amb carbassó i ceba · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Iogurt Natural	22 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
25 · Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet · Pollastre* rostit a la llimona amb canyella · Iogurt Natural	26 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	27 · Crema de llenties vermelles i porros · Llom de porc a la planxa · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	28 · Cous cous amb verdures · Gall dindi* tikka masala · Fruita del temps	29 · Patates, col-i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat · Pilota de vedella s/ou amb salsa de peres · Fruita del temps

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.