ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

NOVEMBRE **CURS 2026-2027**

SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	3 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	4 · Macarrons amb salsa napolitana · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	5 · Crema de hortalisses de temporada · Gall dindi a la planxa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Mongeta blanca guisada amb sofregit de verdures · Timbal de vedella s/ou amb salsa de peres · Fruita del temps
9 · Arròs 3 delícies (pastanaga, bròquil i olives) · Botifarra al forn · Xips de **moniato** · Fruita del temps	10 · Espirals integrals amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams · Fruita del temps	11 · Cuscús integral amb verdures · Llenties guisades amb verdures · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	12 · "Trinxat" de bleda i patata · Pollastre ecològic guisat amb poma i prunes · Fruita del temps	13 · Crema de carbassa i porro · FT: Vegenuggets fets a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps
16 · Sopa de ceba amb formatge · Pollastre al forn amb pastanaga · Fruita del temps	**Cuines del mon: Japó** 17 · Fideus udon amb verdures al wok · *"Tonkatsu"* (llom amb arrebossat especial) fet a la cuina amb amanida · Fruita del temps	18 · Trinxat de patates · Cigrons estofats amb hortalisses · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	20 · Col·i·flor, carbassa i patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
23 · Cuscús integral amb verdures · Estofat de gall dindi amb **moniato** · Fruita del temps	24 · Mill integral · Mongeta blanca guisada amb verdures · Amanida d'enciam i magrana · Iogurt Natural	25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Carn magra guisada amb hortalisses · Fruita del temps	26 · Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Macarrons amb bolonyesa vegetal · Amanida d'enciams · Fruita del temps	27 · Arròs amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciam i panses · Fruita del temps
30 · Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Pollastre a la planxa · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps				

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 483 ASNADI

Els plats estan elaborats pels cuiners i cuineres del centre. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria siguin de proximitat i garantim que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric, a excepció d'episodis de temporals amb manca de captures. Podeu consultar el peix servit cada setmana, així com la seva preparació i guarnició, a www.ecomenja.com. **Plats de proteïna vegetal elaborats a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània. Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.**