

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

SETEMBRE

CURS 2016-2017



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12 <ul style="list-style-type: none">· Espaguetis d'arròs a la napolitana· Carn magra arrebossada amb farina de cigró i amanida d'enciams i poma· logurt	13 <ul style="list-style-type: none">· Crema de carbassó amb crostonets de pa s/gluten· Fricandó de vedella s/gluten amb pastanaga· Fruita del temps	14 <ul style="list-style-type: none">· Empredrat de cigrons amb tonyina, tomàquet i olives· Truita de patates i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades· Fruita del temps	15 <ul style="list-style-type: none">· Amanida d'arròs, pernil dolç, tomàquet, pastanaga i olives· Lluç al forn amb ceba i patata· Fruita del temps	16 <p>F E S T A</p>
19 <ul style="list-style-type: none">· Amanida de pasta s/gluten amb olives, tomàquet i tonyina· Ous al plat amb amanida d'enciams i pastanaga· Fruita del temps	20 <ul style="list-style-type: none">· Sopa de peix amb arròs· Hamburguesa de vedella s/gluten amb patates xips· Fruita del temps	21 <ul style="list-style-type: none">· Amanida de lleties amb enciam, pernil dolç, tomàquet i olives· Tofu estofat amb pastanaga i tomàquet· logurt	22 <ul style="list-style-type: none">· Amanida russa amb maionesa· Maires arrebossades amb farina de cigró i amanida d'enciams i tomàquet· Fruita del temps	23 <ul style="list-style-type: none">· Mongeta tendra i patata· Pollastre al curri amb poma· Fruita del temps
26 <ul style="list-style-type: none">· Arròs integral a la cassola amb verdures· Llom de porc a la planxa i amanida d'enciams i cogombre· logurt	27 <ul style="list-style-type: none">· Crema de carbassa i porros· Lassanya s/gluten de carns gratinada amb beixamel s/gluten· Fruita del temps	28 <ul style="list-style-type: none">· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet· Bacallà al forn amb ceba i tomàquet· Fruita del temps	29 <ul style="list-style-type: none">· Cigrons guisats amb ceba i patata· Truita de carbassó i amanida d'enciams i pastanaga· logurt	30 <ul style="list-style-type: none">· Trinxat de bleda, pastanaga i patata· Estofat de gall dindi s/gluten amb arròs· Fruita del temps

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre, Xavi i Àlex, apartir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada

Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (AEDN: 2303)