

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

OCTUBRE

CURS 2016-2017



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Truita amb pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · logurt de soja 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pilota de vedella s/lactosa al forn amb salsa de peres · Fruita del temps 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Carn magra guisada amb patata · Fruita del temps 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb sèpia · Hamburguesa de gall dindi amb amanida d'enciams i tomàquet · logurt de soja
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Llom a la planxa amb salsa de ceba, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Seità estofat amb pastanaga, tomàquet i patata · Fruita del temps 	<p>12</p> <p style="text-align: center;">F E S T A</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Maires arrebossades i amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous de verdures · Hamburguesa de vedella s/lactosa i amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb costelló · Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i olives · logurt de soja 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos s/lactosa · Marmitako de bonítol · Fruita del temps 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams, poma i panses · logurt de soja 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Lassanya de llenties i blat forment amb beixamel de llet de civada · Fruita del temps
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Botifarra a la planxa amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Truita de carbassó s/lactosa i amanida d'enciams i olives · logurt de soja 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Croquetes de lluç s/lactosa amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Fricandó de vedella amb patates i castanyes · Moniato al forn
<p>31</p> <p style="text-align: center;">F E S T A</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>

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)