

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

OCTUBRE

CURS 2016-2017



**S/PEIX**

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