

# ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

GENER

CURS 2016-2017



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pasta</li> <li>· Pastís de vedella s/lactosa amb salsa de poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Maires arrebossades i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata</li> <li>· Pollastre guisat amb xampinyons i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous de verdures</li> <li>· Mandonguilles s/lactosa en salsa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros sense lactosa amb crostonets</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· logurt</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la bolonyesa</li> <li>· Truita d'espínacs s/lactosa i amanida d'enciams i remolatxa ratllada</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, tomàquet i tonyina</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/lactosa i amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Lluç al forn amb salsa verda i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt de soja</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Croquetes de mill s/lactosa, panses i verdures i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròcoli, col-i-flor i carbassa gratinats amb beixamel s/actosa</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita sense lactosa</li> <li>· Bacallà al forn amb ceba i tom</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Pizza de tomàquet, pernil dolç i formatges s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones napolitana</li> <li>· Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· logurt sense lactosa</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella complerta</li> <li>· Sopa de pasta</li> <li>· Pilota s/lactosa, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara s/lactosa</li> <li>· Galldindi arrebossat amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Fricandó de vedella amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre, Àlex, Adelina i Mireia, a partir 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)