

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2019-2020

CELÍAC-S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Postre de soja 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta · Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten ni lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
9 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal s/lactosa · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Postre de soja 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/gluten i s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel de civada s/gluten · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís s/lactosa de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja
16 FESTA	17 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten i s/lactosa de mill i verdures · Fruita del temps
23 LLIURE DISPOSICIÓ	24 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de conill amb xips de moniato · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten ni lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja
30 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 			

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.