

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2019-2020

S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa 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 marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa de galets · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
9 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	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 · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
16 <p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	17 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets 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** · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
23 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons s/sèsam i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de conill amb xips de moniato · logurt Natural 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
30 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural 			

* 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.