

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS



MARÇ

CURS 2019-2020

S/OU

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|--|
| 2 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou 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 Sopa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps | 6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural |
| 9 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Pollastre a la planxa, 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 s/ou 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 de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural | 13 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó 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 · Bistec a la planxa 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 s/ou 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 arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · 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 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 s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps |
| 30 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou 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.