

ESCOLA CAMINS - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

OCTUBRE

CURS 2016-2017



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 - Macarrons d'arròs napolitana - Truita de formatge i amanida d'enciams i germinats - logurt	4 - Mongeta tendra amb patata - Pilota de vedella s/gluten al forn amb salsa de peres - Fruita del temps	5 - Arròs 3 delícies - Lluç al forn amb ceba i patata - Fruita del temps	6 - Llenties guisades amb verdures - Carn magra guisada amb patata - Fruita del temps	7 - Fideus d'arròs a la cassola amb sèpia - Hamburguesa de gall dindi amb amanida d'enciams i tomàquet - logurt
10 - Crema de carbassó amb crostonets de pa s/gluten - Llom a la planxa amb salsa de ceba, amanida d'enciams i sèsam torrat - Fruita del temps	11 - Cigrons estofats amb verdures - Tofu estofat amb pastanaga, tomàquet i patata - Fruita del temps	12 FESTA	13 - Escudella complerta Sopa de pasta s/gluten - Pilota s/gluten, verdures i cigrons - Fruita del temps	14 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Maires arrebossades amb farina de cigró i amanida d'enciams i pastanaga - logurt
17 - Sémola de blat de moro de verdures - Hamburguesa de vedella s/gluten i amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	18 - Arròs integral a la cassola amb costelló - Truita de patates i amanida d'enciams i olives - logurt	19 - Macarrons d'arròs marcianos - Marmitako de bonítol - Fruita del temps	20 - Sopa de peix amb arròs - Carn magra arrebossada amb farina de cigró i amanida d'enciams, poma i panses - logurt	21 - Crema de verdures - Lassanya s/gluten de llenties i verdures amb beixamel s/gluten - Fruita del temps
24 - Trinxat de col i patata amb oli d'all - Botifarra a la planxa amanida d'enciams i pipes de girasol - Fruita del temps	25 - Espaguetis d'arròs amb remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet - Truita de carbassó i amanida d'enciams i olives - logurt	26 - Arròs pilaf - Pollastre al curri amb poma - Fruita del temps	27 - Cigrons estofats amb patata i verdures - Croquetes de lluç s/gluten amb amanida d'enciams i remolatxa - Fruita del temps	28 - Crema de carbassa i porro - Fricandó de vedella s/gluten amb patates i castanyes - Moniato al forn
31 FESTA	1	2	3	4

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)