

# ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA



MARÇ

CURS 2021-2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porros amb crostonets</li> <li>Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb verdures</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties amb patata i verdures</li> <li>Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
7 <ul style="list-style-type: none"> <li>Cous cous integral amb verdures</li> <li>Estofat de gall dindi* amb poma i curri</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons estofats amb patata i verdures</li> <li>Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
14 <ul style="list-style-type: none"> <li>Gratinat de bleada, carbassa i patata amb oli d'all</li> <li>Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs al forn amb sofregit i cananes**</li> <li>Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons marcianos</li> <li>Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades</li> <li>Llassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
21 <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis napolitana</li> <li>Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel</li> <li>Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>Timbal de vedella amb salsa de peres</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
28 <ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta del carai guisades amb verdures</li> <li>Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to