

# ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA



JUNY

CURS 2020-2021

## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis al pesto</li> <li>· Guisat de tofu amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
	6	7	8	9
<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb verdures</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb remolatxa, pastanaga i olives</li> <li>· Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirals amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Estofat de seità amb patata i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó i col-i-rave amb crostonets</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Truita jardineria amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	20	21	<b>Menú triat pels infants 22</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Lleties guisades amb ceba i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ramen* (fideus japonesos en brou de verdures)</li> <li>· Salsitxes de tofu al forn amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Mochi* de maduixa</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 mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu