

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA



JUNY

CURS 2020-2021

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis al pesto* · Llom de porc* amb salsa de ceba i amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps 	<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>
	6	7	8	9
<p>FESTIU</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pernil dolç, pastanaga i olives · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Timbal s/ou de vedella amb salsa de pomes i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirals amb enciam, olives i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i col-i-rave amb crostonets · Hamburguesa s/ou vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina* i olives · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
	20	21	22	
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Lleties guisades amb ceba i patata · Fruita del temps 	<p>Menú triat pels infants</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ramen* (fideus japonesos en brou de carn i verdures) · Carn magra de porc* arrebossada amb patates xips i amanida · Gelat* s/ou 		

* 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.

*** les mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu