

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA



DESEMBRE

CURS 2022-2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 2	1 2
			· Sopa de peix** amb fideus i polenta · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Arròs al forn amb ceba i pastanaga · Lenties estofades amb patata i verdures · Fruita del temps
	5	6	7	8
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	FESTIU		· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	FESTIU
				9
				LLIURE DISPOSICIÓ
	12	13	14	15
· Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** i amanida · Fruita del temps	· Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	Menús del món: ITÀLIA · Sopa minestrone (sopa amb pasta i juliana de verduretes) · Pizza* amb bolonyesa de carns* · logurt amb stracciatella*
	19	20	MENÚ DE NADAL 21	
· Crema de verdures d'hivern · Espaguetis carbonara vegetal · Fruita del temps	· Lenties amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Sopa de Nadal amb galets · Pollastre* rostit amb pomes i prunes* · Torrons*		

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