

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

FEBRER

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb xips de moniato · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil i patata al vapor · Pollastre* guisat amb poma i curri · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Mandonguilles* a la jardinera · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de fideus · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Iogurt Natural 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del Carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patata i botifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 			

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

