

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

FEBRER

CURS 2022-2023



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		· Cigrons guisats amb patata i verdures	· Arròs integral a la cassola amb verdures	· Crema de llenties vermelles i porros
		· Pollastre* al forn amb xips de moniato	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet
		· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps
6	7	8	9	10
· Bròquil i patata al vapor	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga	· Llenties guisades amb patata i verdures	· Macarrons amb salsa de formatge* s/lactosa i olives negres	· Sopa de peix** amb arròs
· Pollastre* guisat amb poma i curri	· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives	· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Mandonguilles s/lactosa a la jardineria
· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Cous cous integral amb verdures	· Escudella completa Sopa de fideus	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)	Dijous Gras · Mongeta del Carai guisada amb sofregit de verdures	· Trinxat de bleda, carbassa i patata
· Guisat de gall dindi* amb xampinyons	· Pilota s/lactosa, verdures i cigrons	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives	· Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	· Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives	· Crema de carbassa i porros
	· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i olives	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i germinats	· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida	· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa
	· Postre de soja	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
27	28			
· Macarrons amb salsa de tomàquet	· Crema de verdures d'hivern			
· Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i olives	· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga			
· Fruita del temps	· 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.

