

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

MARÇ

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				Menús del món: MÈXIC	
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Guisat de tofu amb nap i verdures · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos d'arròs amb verdures i amanida · Plàtan fregit 	
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de seità amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	FESTA		
		LLIURE DISPOSICIÓ		LLIURE DISPOSICIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i patata · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps 	
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb bastonets de patata i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · logurt Natural 	

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

