

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

MARÇ

S/LACTOSA

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/lactosa fets a la cuina**al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja 	Menús del món: MÈXIC <ul style="list-style-type: none"> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos de pollastre amb amanida · Plàtan fregit
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* 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 gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos amb beixamel s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre guisat 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 s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Truita s/lactosa paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat s/lactosa · Truita s/lactosa 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 · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina**, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat s/lactosa de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · 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"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja

* 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.

