

# ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

SETEMBRE

S/LACTOSA

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	7 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de vedella feta a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	8 · Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina* · Guisat de gall dindi* amb pastanaga i patata · Fruita del temps
<b>FESTIU</b>	11 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet (13 s/olives) · Truita de patata i ceba (13 s/ceba) amb carbassó al forn · Postre de soja	12 · Llenties guisades amb patata i verdura · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	13 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** (13 Lluc del Nord) · Fruita del temps	14 · Crema tèbia de carbassó amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida (13 sense salsa) · Fruita del temps
18 · Amanida d'espivals amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	19 · Cigrons guisats amb patata i verdura · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	20 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja	22 · Crema tèbia de llenties vermelles i porros · Pizza artesana amb pernil dolç *, verdures i tomàquet, amb formatge s/lactosa* · Fruita del temps
<b>FESTA LOCAL</b>	25 · Amanida russa amb lactonesa s/lactosa* · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	26 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge s/lactosa* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Macarrons marcianos amb beixamel vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	28 29 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets s/lactosa* fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](http://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](http://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.

