

# ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

SETEMBRE

CURS 2023-2024



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge* ratllat</li> <li>· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa de vedella feta a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdura</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de carbassó amb crostonets</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb carbassó ratllat, olives i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdura</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza artesana amb pernil dolç*, verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>FESTA LOCAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa amb lactonesa</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)</li> <li>· Vegenuggets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>

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

