

# ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

GENER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 · Arròs guisat amb ceba i carbassa  · Truita de patata  · Amanida d'enciams i olives  · logurt Natural	9 · Sopa vegetal amb fideus  · Fricandó de vedella amb xampinyons  · Fruita del temps	10 · Cigrons estofats amb verdures  · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert  · Amanida d'enciam i remolatxa  · Fruita del temps	11 · Macarrons amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	12 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Vegenuggets fets a la cuina*** amb quètxup casolà  · Fruita del temps
15 · Crema de carbassa i porro amb crostonets  · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba  · Fruita del temps	16 · Espaguetis marcianos  · Truita paisana  · Amanida d'enciams i naps ratllats  · Fruita del temps	17 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga  · Amanida d'enciams i cogombre  · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata  · Croquetes de mill i verdures  · Amanida d'enciam i germinats  · Fruita del temps
22 · Cous cous integral amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	24 · Llenties amb verdures i patata  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	25 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Amanida d'enciam i cogombre  · logurt Natural	26 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita de formatge*  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
29 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat  · Carn magra de porc* arrebossada  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	30 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres  · Truita de pastanaga  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Fruita del temps	31 <b>Menús del Món: Japó</b> · "Ramen" de peix amb verduretes i fideus d'arròs  · Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"   · 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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.