


# ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

## OVOLACTOVEGETARIÀ

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 seità amb xampinyons · Fruita del temps	10 · Bròquil, coliflor i patata · Cigrons estofats amb verdures · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	11 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Guisat de lleties i verdures · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
15 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Seità 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 · Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · 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 tofu amb xampinyons · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	24 · Lleties amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	25 · Arròs amb verdures (bròquil, pastanaga i carbassa) · Hummus de cigrons amb remolatxa i bastonets amb 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 · Lleties guisades amb arròs i verdures · 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>MENUS DEL MON: JAPÓ</b> · "Ramen" vegetal amb verdurettes i fideus d'arròs · Tofu marinat 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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.