

# ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1				<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
4				8
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb tomàquet</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>Menús del Món: EEUU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge</li> <li>· Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i xips de moniato</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>FESTIU</b></p>		<p><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
11				15
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets</li> <li>· Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge ratllat*</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
18				22
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Espaguetis carbonara vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb arròs i verdures</li> <li>· Truita a la jardineria amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>MENÚ DE NADAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb galets</li> <li>· Pollastre* rostit amb pomes i prunes*</li> <li>· Torrons*</li> </ul>		<p><b>INICI</b></p> <p><b>VACANCES NADAL</b></p>

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.

