


ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

SENSE LACTOSA

DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<ul style="list-style-type: none"> Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor Croquetes de mill vegetals amb verdures Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral a la cassola amb tomaquèt Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<p>5</p> <p>Menús del Món: EEUU</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa marciàna **Burger d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà  Fruita del temps 	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern sense crostonets Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb patates i verdures Seià arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge ratllat s/lactosa* Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives Postre de soja 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls Guisat de gall dindi* amb xampinyons Fruita del temps 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i permil dolç) Peix de llotja segons les millor captures** Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro Espaguetis carbonara vegetal Fruita del temps 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> Llenties amb arròs i verdures Truita a la jardinerà Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps 	<p>20</p> <p>MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de Nadal amb galets Pollastre* rostit amb pomes i prunes* Amanida d'enciam amb olives Torrans* (El romero) 	<p>21</p> <p>INICI</p> <p>VACANCES NADAL</p>	<p>22</p> <p>VACANCES NADAL</p>

Menús valorats nutricionalment per: CEMMA 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i asseguram que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes (jo del Cantàbric). Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegesnuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seià ni tofu.

**Pa d'hamburguesa (ciabattine)- Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llet.