

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

OVOLACTOVEGETARIÀ

FEBRER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb verdures · Cigrons saltats amb verdures · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu marinat · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i naps rallats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa minestrone amb polenta · Pastís de mongeta i mill amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<p>DIJOUS GRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
<p>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb amanida i bastonets de pastanaga i pa · Espaguetis napolitana amb formatge rallat* · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Llentíes guisades amb verdures · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal (s/cap al-hèrgen), verdures i mongeta blanca · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita jardineria (verdures i patates) · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Guisat de llentíes i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de tofu amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor i patates · Cigrons estofats amb verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugetts fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llentíes vermelles i porros · Tofu al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcanos · Truita paisana s/xoriç · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Guisat de cigrons amb verdures · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Seità guisat · Amanida d'enciam i remolatxa · 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i asseguruem 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 guarició a www.ecomenja.com.

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