

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

SENSE LACTOSA

FEBRER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons saltats amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · 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 especial s/formatge amb pernil dolç, verdures i tomàquet · Postre de soja
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros sense crostons · Escalopa de pit de gall dindi* · Amanida d'enciams i naps rallats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa minestrone amb polenta · Peix de llotja segons les millors captures** · 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 · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà (Cap al-lergen) · Fruita del temps
<p>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro sense crostons · Truita d'espinaacs 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 · Pollastre guisat amb xampinyos · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota (s/cap al-lèrgen), 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 · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida de enciams i naps rallats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Truita paisana (verdures i xoriç) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · 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 guarnició a 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.