

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

SENSE OU

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 amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Iogurt Natural
<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 crostonets · Escalopa de pit de gall dindi* amb arrebossat especial · 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 · Pit de gall dindi a la planxa · 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 (Cap al·lergen) · Fruita del temps
<p>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro sense crostonets · Truita d'espínacs frescos s/ou (amb farina de cigrons) · 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·lergen), verdures i mongeta blanca · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita jardineria s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	<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 · Vegenugetts fets a la cuina*** s/cap al·lergen · 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 · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · 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 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.

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