

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

SENSE GLUTEN

MARÇ

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures (s/cap al-lèrgen) · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
4 · Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Llenties guisades amb verdures · Llom de porc a la planxa · Amanida d'enciams · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural	8 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	12 · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14 · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties (s/gluten) i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa de verdures amb pistons s/gluten i polenta · Pernilets de pollastre* al forn amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons s/gluten carbonara · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallats · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · logurt Natural	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

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

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.