

# ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

SENSE OU

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 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Llenties guisades amb verdures · Seità amb arrebossat especial amb salsa de tomàquet · 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** · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural	8 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Pollastre* a la planxa · 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 · Peix de llotja segons les millor captures** · 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 amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel (s/cap al·lèrgen) · 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 i polenta · Pernilets de pollastre* al forn amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i nap rallats · Fruita del temps	21 · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cingrons) · 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
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				

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](http://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 i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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.

\*\* 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.