

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

ABRIL

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p>	<p>1</p> <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · logurt Natural 	<p>Menús del món: Argentina</p> <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb "chimichurri" · Milanesa argentina* (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  <ul style="list-style-type: none"> · Fruita del temps 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida de enciams i naps rallats · Fruita del temps 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Truita de pastanaga i patata · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	<p>10</p> <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 · logurt Natural 	<p>11</p> <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 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria (verdures i patates) · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* hortolana amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de vedella amb pastanaga i patates · Fruita del temps 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · 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, vegenuggets 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.