

# ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

FEBRER

CURS 2025 - 2026



## SENSE GLUTEN

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta</li> <li>· Pernilets de pollastre* amb salsa de poma</li> <li>· Amanida d'enciams, nap ratllat i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de patates i bleda</li> <li>· Botifarra* al forn</li> <li>· Amanida d'enciams, poma i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                 | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus s/gluten a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                          | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (carbassa, olives i pernil dolç*)</li> <li>· Truita de patates i calçots</li> <li>· Amanida d'enciams, sèsam i poma</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                                               | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata</li> <li>· Tallarines s/gluten amb salsa bolonyesa de lleties s/gluten i formatge ratllat*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                      | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Pollastre* rostit</li> <li>· Amanida d'enciams, pipes i panses</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                                                            | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                   | <p><b>DIJOUS GRAS</b><br/>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta de Sta. Pau guisada amb sofregit de verdures</li> <li>· Truita de patata i botifarra d'ou*</li> <li>· Amanida d'enciams, olives* i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirals s/gluten marcianos</li> <li>· Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams, nap ratllat i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>16</p> <p><b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>                                                                                                                                                                                                  | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus s/gluten</li> <li>· Truita de formatge</li> <li>· Amanida d'enciams, sèsam i blat de moro*</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                                     | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat* de carbassa, bleda i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb xips de moniato</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                                     | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge ratllat*</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten)</li> <li>· Amanida d'enciam, pastanaga i panses*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties s/gluten guisades amb verdures</li> <li>· Pizza* especial amb mozzarella* i bacó</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                           |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa</li> <li>· Guisat de pollastre* amb verduretes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                                       | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (cuinat s/gluten)</li> <li>· Amanida d'enciams, remolatxa i panses*</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul> | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet, olives i ou dur</li> <li>· Gall dindi* al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Amanida d'enciams, blat de moro* i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Truita de patates i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams, germinats i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                 | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls</li> <li>· Lasanya s/gluten de vedella gratinada amb beixamel s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                    |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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 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 guarició a [www.ecomenja.com](http://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.