

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

FEBRER

CURS 2025 - 2026



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb salsa de poma · Amanida d'enciams, nap ratllat i blat de moro* · Fruita del temps	3 · "Trinxat" de patates i bleda · Botifarra* al forn · Amanida d'enciams, poma i pipes · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	5 · Arròs 3 delícies (carbassa, olives i pernil dolç*) · Truita de patates i calçots s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams, sèsam i poma · Iogurt Natural	6 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties i formatge ratllat* · Fruita del temps
9 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	10 · Cous cous amb verdures · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams, pipes i panses · Iogurt Natural	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	12 DIJOUS GRAS · Mongeta de Sta. Pau guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams, olives* i blat de moro* · Fruita del temps	13 · Espirals marcianos · Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà · Amanida d'enciams, nap ratllat i poma · Fruita del temps
16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de formatge s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams, sèsam i blat de moro* · Iogurt Natural	18 · Gratinat* de carbassa, bleda i patata · Pollastre* al forn amb xips de moniato · Fruita del temps	19 · Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam, pastanaga i panses* · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb verdures · Pizza* especial amb mozzarella* i bacó · Fruita del temps
23 · Crema de carbassa · Guisat de pollastre* amb curri i sèmola de blat · Fruita del temps	24 · Arròs amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, remolatxa i panses* · Iogurt Natural	25 · Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet i olives · Gall dindi* al forn amb ceba i pastanaga · Amanida d'enciams, blat de moro* i pastanaga · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patates i ceba s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams, germinats i poma · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lasanya de vedella gratinada amb beixamel · Fruita del temps

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. 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.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seït 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.