

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

MARÇ

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 • Crema de verdures de primavera • Truita d'espínacs frescos • Amanida d'enciams, nap ratllat i blat de moro* • Fruita del temps	3 • Sopa de verdures amb arròs • Salsitxes vegetals amb patates al forn • Fruita del temps	4 • "Trinxat" de bleda, carbassa i patata • Estofat de llenties amb xampinyons • Fruita del temps	5 • Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet • Guisat de cigrons amb verdures • Iogurt Natural	6 • Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures • Croquetes de mill i verdures, fetes a la cuina*** • Amanida d'enciams, remolatxa i escarola • Fruita del temps
9 • Macarrons salsa de formatge i olives* • Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga • Amanida d'enciams, nap ratllat i poma • Fruita del temps	10 • Arròs 3 delícies (carbassa, olives i truita) • Mongetes saltades amb all i julivert • Fruita del temps	11 • Cigrons guisats amb patata i verdures • Seità al forn amb salsa agredolça • Fruita del temps	12 • Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat • Guisat de llenties • Iogurt Natural	13 • Sopa de verdures amb meravella • Mandonguilles vegetals en salsa • Fruita del temps
16 • Cous cous amb verdures • Tofu guisat amb ceba i prunes* • Fruita del temps	17 • Tallarines amb salsa pesto • Truita jardinera • Amanida d'enciams, blat de moro* i col llombarda • Fruita del temps	18 • Arròs amb salsa de tomàquet • Cigrons saltats amb espínacs i panses • Iogurt Natural	19 • Llenties guisades amb verdures • Seità amb herbes provençals • Fruita del temps	20 • "Trinxat" de col i patata amb oli d'all • Hamburguesa vegetal • Amanida d'enciams, poma i pastanaga • Fruita del temps
23 • Sopa minestrone • Croquetes vegetals • Fruita del temps	24 • Cigrons estofats amb verdures • Truita de patata i calçots • Amanida d'enciams, remolatxa i pastanaga • Fruita del temps	25 • Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat • Mongetes saltades amb remolatxa i pipes de gira-sol • Fruita del temps	26 • Arròs guisat amb ceba i bròquil • Guisat de tofu amb patates i pastanaga • Iogurt Natural	27 • Crema de porro amb crostonets* • Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel • Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

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.