

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

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 peix** amb arròs - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, carbassa i patata - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - Fruita del temps	5 - Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, poma i pipes - logurt Natural	6 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams, remolatxa i escarola - Fruita del temps
9 - Macarrons s/gluten amb 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) - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, germinats i blat de moro* - Fruita del temps	11 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	12 - Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciam, col llombarda i panses* - logurt Natural	13 - Sopa de verdures amb meravella s/gluten - Mandonguilles vegetals en salsa - Fruita del temps
16 - Mill amb verdures - Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* - Fruita del temps	17 - Tallarines s/gluten amb salsa pesto - Truita jardinera - Amanida d'enciams, blat de moro* i col llombarda - Fruita del temps	18 - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, pipes i escarola - logurt Natural	19 - Llenties s/gluten guisades amb xoriço* i verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Fruita del temps	20 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciams, poma i pastanaga - Fruita del temps
23 - Sopa minestrone amb pasta s/gluten - Pollastre* a la llimona amb canyella - Fruita del temps	24 - Cigrons estofats amb verdures - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams, remolatxa i pastanaga - Fruita del temps	25 - Espirals s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, germinats i poma - Fruita del temps	26 - Arròs guisat amb ceba i bròquil - Guisat de carn magra amb patates i pastanaga - logurt Natural	27 - Crema de porro - Lasanya s/gluten de llenties s/gluten i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

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 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.