

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

ABRIL

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
VACANCES DE SETMANA SANTA	6 - Macarrons amb salsa napolitana - Truita de formatge* - Amanida d'enciams, pipes i pastanaga - Fruita del temps	7 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Vegburguer vegetal amb formatge* - Amanida d'enciams, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps	8 - Arròs a la cassola amb verdures - Llenties guisades amb verdures - Fruita del temps	9 - Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat - Seità arrebossat amb quètxup casolà - logurt Natural
13 - Espaguetis amb salsa carbonara vegetal - Truita d'espínacs frescos - Amanida d'enciams, pipes i olives* - Fruita del temps	14 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa vegetal - Amanida d'enciams, blat de moro* i nap ratllat - logurt Natural	15 - Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives*) - Llenties saltades amb verduretes - Fruita del temps	16 - Sopa vegetal amb pistons - Estofat de cigrons - Fruita del temps	17 - Vichyssoise de mongeta del ganxet i porro - Pizza* hortolana amb tomàquet i formatge* - Fruita del temps
20 - Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades - Tofu rostit amb ceba i porro - Fruita del temps	21 - Fideus a la cassola amb verdures - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams, remolatxa i poma - Fruita del temps	22 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Mongetes saltades amb all i julivert - Fruita del temps	23 - Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates - Cigrons saltats amb espínacs i panses - logurt Natural	24 - Llenties guisades amb verdures - Croquetes de mill *** fetes a la cuina - Amanida d'enciams, pipes i olives* - Fruita del temps
27 - Arròs guisat amb ceba i carbassa - Estofat de tofu al curri - logurt Natural	28 - Macarrons amb salsa pesto - Mongetes guisades - Fruita del temps	29 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams, olives i remolatxa* - Fruita del temps	30 - Sopa de verdures amb galets - Mandonguilles vegetals amb salsa de peres - Fruita del temps	1

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, vegenugets 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.