

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

JUNY

CURS 2025-2026

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Amanida d'espíral s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives* - Botifarra* al forn - Fruita del temps	2 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams, cogombre i blat de moro* - Fruita del temps	3 - Sopa d'au amb arròs - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, olives* i sèsam - Fruita del temps	4 - Trinxat de patates i bledes - Pollastre rostí amb all i julivert - Amanida d'enciams, poma i tomàquet - logurt Natural	5 - Crema freda de carbassó - Tallarines s/gluten amb salsa bolonyesa de llenties s/gluten i formatge* ratllat - Fruita del temps
8 - Mill amb verdures - Pernilets de pollastre* al forn amb carbassó i salsa de ceba - logurt Natural	9 - Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet - Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur, s/bacallà) - Fruita del temps	10 - Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana - Salsitxes de porc* - Amanida d'enciams, pastanaga i germinats - Fruita del temps	11 - Carbassó, pastanaga i patates al forn - Truita de formatge* - Amanida d'enciams, pipes i olives* - Fruita del temps	12 - Mongeta del ganxet guisada amb verdures - Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet - Amanida d'enciams, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps
15 - Arròs a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols*, tomàquet, formatge*) - Truita jardineria (pebrot, ceba, patates) - Amanida d'enciams, poma i cogombre - Fruita del temps	16 - Llenties s/gluten guisades amb verdures - Pollastre* amb salsa de poma - Enciam, tomàquet i olives* - Fruita del temps	17 - Crema de verdures de temporada - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, blat de moro* i olives* - Fruita del temps	18 - Mongeta tendra amb patates - Gall dindi* guisat amb hortalisses - Fruita del temps	19 - Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet - Carn magra* amb arrebossat especial - Gelat s/gluten
22 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	23	24	25	26
29	30			

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.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.