

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

JUNY

CURS 2025-2026

SENSE LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Amanida d'espitals 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** · Amanida d'enciams, olives* i sèsam · Fruita del temps	4 · Trinxat de patates i bledes · Pollastre rostit amb all i julivert · Amanida d'enciams, poma i tomàquet · Postre de soja	5 · Crema freda de carbassó · Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties · Fruita del temps
8 · Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al forn amb carbassó i salsa de ceba · Postre de soja	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 amb salsa napolitana · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciams, pastanaga i germinats · Fruita del temps	11 · Carbassó, pastanaga i patates al forn · Truita de verdures · Amanida d'enciams, pipes i olives* · Fruita del temps	12 · Mongeta del ganxet guisada amb verdures · Pizza*especial hortolana amb verdures i tomàquet s/formatge* · Amanida d'enciams, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps
15 · Arròs a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols*, tomàquet) · Truita jardineria (pebrot, ceba, patates) · Amanida d'enciams, poma i cogombre · Fruita del temps	16 · Llenties 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** · 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 amb salsa de tomàquet · Carn magra* arrebossada · Gelat s/llet
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.