

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

MAIG

CURS 2025-2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 - Amanida d'espivals amb cogombre, tomàquet i olives* - Truita de formatge* - Fruita del temps	5 - Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates - Pollastre* rostit amb xampinyons - Amanida d'enciams, tomàquet i pipes - logurt Natural	6 - Patata bullida amb pastanaga i bledes - Estofat de carn magra de porc* - Fruita del temps	7 - Sopa d'au amb arròs - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, cogombre i sèsam - Fruita del temps	8 - Crema de carbassó i porro amb crostonets* - Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel - Amanida d'enciams, germinats i blat de moro* - Fruita del temps
11 - Arròs tres delícies (carbassó, truita i olives*) - Pollastre* al forn amb salsa agredolça - Amanida d'enciams, tomàquet i pastanaga - logurt Natural	12 - Espaguetis amb salsa napolitana - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, poma i pipes - Fruita del temps	13 - Mongeta tendra amb patates - Gall dindi* amb salsa suau de verdures - Fruita del temps	14 - Llenties guisades amb xoriço* i verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams, tomàquet i cogombre - Fruita del temps	15 - Sopa de verdures amb pistons - Mandonguilles vegetals amb salsa - Fruita del temps
18 - Espirals amb salsa de formatge - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams, olives* i remolatxa - Fruita del temps	19 - Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur - Pollastre* guisat amb pastanaga - Fruita del temps	20 - Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* - Salsitxes de porc* amb patates xips - Fruita del temps	21 - Arròs amb carbassó i ceba - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, cogombre i tomàquet - logurt Natural	22 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
25 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	26 - Crema de llenties vermelles i porros - Truita amb pastanaga i ceba caramel·litzada - Amanida d'enciams, panses i poma - Fruita del temps	27 - Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet - Pollastre* rostit a la llimona amb canyella - Fruita del temps	28 - Macarrons amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, pastanaga i pipes - Fruita del temps	29 - Patates, col-i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat - Pilota de vedella amb salsa de peres - Fruita del temps

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 seïtà 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.