

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

MAIG

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
- Amanida d'espírels s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives* - Truita de formatge* - Fruita del temps	- Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates - Pollastre* rostit amb xampinyons - Amanida d'enciams, tomàquet i pipes - logurt Natural	- Patata bullida amb pastanaga i bledes - Estofat de carn magra de porc* - Fruita del temps	- Sopa d'au amb arròs - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, cogombre i sèsam - Fruita del temps	- Crema de carbassó i porro - Lasanya de lleties s/gluten i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten - Amanida d'enciams, germinats i blat de moro* - Fruita del temps
- Arròs tres delícies (carbassó, truita i olives*) - Pollastre* al forn amb salsa agredolça - Amanida d'enciams, tomàquet i pastanaga - logurt Natural	- Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, poma i pipes - Fruita del temps	- Mongeta tendra amb patates - Gall dindi* amb salsa suau de verdures - Fruita del temps	- Lleties s/gluten guisades amb xoriço* i verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams, tomàquet i cogombre - Fruita del temps	- Sopa de verdures amb pistons s/gluten - Mandonguilles vegetals amb salsa - Fruita del temps
- Espírels s/gluten amb salsa de formatge - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams, olives* i remolatxa - Fruita del temps	- Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur - Pollastre* guisat amb pastanaga - Fruita del temps	- Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* - Salsitxes de porc* amb patates xips - Fruita del temps	- Arròs amb carbassó i ceba - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, cogombre i tomàquet - logurt Natural	FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	- Crema de lleties s/gluten i porros - Truita amb pastanaga i ceba caramel·litzada - Amanida d'enciams, panses i poma - Fruita del temps	- Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet - Pollastre* rostit a la llimona amb canyella - Fruita del temps	- Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, pastanaga i pipes - Fruita del temps	- Patates, col-i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat - Pilota de vedella s/gluten 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 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.