

ESCOLA FRUCTUÓS GELABERT - BARCELONA

MAIG CURS 2025-2026

SENSE LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 · Amanida d'espitals amb cogombre, tomàquet i olives* · Truita de verdures de temporada · Fruita del temps	5 · Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · Pollastre* rostit amb xampinyons · Amanida d'enciams, tomàquet i pipes · Postre de soja	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 · Lasanya de lleties i arròs integral amb beixamel s/llet · 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 · Postre de soja	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 · Lleties 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 · Espitals amb salsa pesto s/cap al·lergen · 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 · Postre de soja	22 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
25 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	26 · Crema de lleties 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 s/llet 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.