

# LL.I.M. ELS FESOLETS - MALGRAT DE MAR

## SETEMBRE

## CURS 2023-2024



MENÚ SÒLID

1 - 3 ANYS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		13	14	15
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de carbassó</li> <li>· Llenties guisades amb arròs i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** s/espina</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons amb bastonets de pa</li> <li>· Pollastre al forn</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirlals amb carbassó ratllat</li> <li>· Truita de pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdura</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pilota de vedella al forn amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** s/espina</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de llenties vermelles i porros</li> <li>· Fideus integrals amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pit de gall dindi* arrebossat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita a la francesa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Hamburguesa de pollastre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** s/espina</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0781

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

