

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

SETEMBRE

CURS 2023-2024



MENÚ SÒLID

1 - 3 ANYS

CELÍAC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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. 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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

