

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

SETEMBRE

CURS 2023-2024



MENÚ INTRODUCCIÓ TRITURAT I SEMITRITURAT

6- 12 MESOS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6 · Arròs, pastanaga i ceba · Ou · Fruita del temps	7 · Carbassó, patata i ceba · Vedella · Fruita del temps	8 · Polenta, porro i carbassa · Cigrons · Fruita del temps
FESTIU	11 · Arròs, pastanaga i ceba · Ou · Fruita del temps	12 · Patata amb carbassó i ceba · Llenties vermelles · Fruita del temps	13 · Mill amb nap i porro · Peix** · Fruita del temps	14 · Carbassa, patata · Pollastre · Fruita del temps
18 · Polenta, pastanaga i ceba · Ou · Fruita del temps	19 · Mill amb nap i porro · Cigrons · Fruita del temps	20 · Carbassa, porro i patata · Vedella · Fruita del temps	21 · Arròs, ceba i carbassó · Peix** · Fruita del temps	22 · Patata, pastanaga i ceba · Pollastre · Fruita del temps
25 · Carbassó, patata i ceba · Gall dindi* · Fruita del temps	26 · Polenta, porro i ceba · Ou · Fruita del temps	27 · Mill, ceba, carbassó · Pollastre · Fruita del temps	28 · Patata, carbassa i nap · Peix** · Fruita del temps	29 · Arròs, pastanaga i ceba · Mongeta del carai · 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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

