

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

OCTUBRE

CURS 2023-2024



MENÚ SÒLID

1 - 3 ANYS

CELÍAC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb fideus s/gluten i polenta · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb tomàquet, olives i carbassó ratllat · Cigrons guisats amb sofregit, patata, pastanaga i bleda · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten, amb amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb panses i pastanaga amb amanida · Mandonguilles vegetals amb farina s/gluten a la jardineria (carbassa, nap, remolatxa) · Fruita del temps |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps | FESTIU | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Pit de gall dindi** al forn · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures (sofregit ceba, pebrot, all, api, col-i-flor) · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures (sofregit ceba, pebrot, all, remolatxa, tomàquet) · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa s/porc de galets s/gluten · Sopa · Pilota s/porc i s/gluten, verdures (col, pastanaga, patata) i cigrons · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten, amb amanida · Iogurt Natural |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor (ceba, carbassó, porro, bleda, patata) amb crostons s/gluten · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Iogurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures (sofregit ceba, pebrot, all, bròquil verd,) · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten, amb amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons amb amanida i bastonets s/gluten · Arròs integral a la cassola amb verdures (sofregit ceba, pebrot, all, nap, carbassa) · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata · Croquetes s/gluten de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps |
| 30 | 31 | Menú Castanyada | | |
| <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espínacs frescos i amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i remolatxa) · Estofat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Moniatos al forn | | | |

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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.

