

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

OCTUBRE

CURS 2023-2024



**MENÚ INTRODUCCIÓ TRITURAT I SEMITRITURAT**  
6- 12 MESOS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Carbassó, patata i ceba · Pollastre · Fruita del temps	3 · Polenta, porro i carbassa · Ou · Iogurt Natural	4 · Arròs, carbassó i ceba · Cigrons · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra, patata · Peix** · Fruita del temps	6 · Cous cous, ceba i pastanaga · Lenties vermelles · Fruita del temps
9 · Arròs, pastanaga i ceba · Ou · Iogurt Natural	10 · Mill, carbassa i porro · Peix** · Fruita del temps	11 · Patata, carbassó i ceba · Gall dindi* · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	
16 · Carbassa, patata i ceba · Gall dindi* · Fruita del temps	17 · Polenta, pastanaga i ceba · Ou · Fruita del temps	18 · Carbassó, pastanaga, patata · Mongeta del carai · Fruita del temps	19 · Mill, col, ceba · Vedella · Fruita del temps	20 · Arròs, porro, pastanaga · Peix** · Iogurt Natural
23 · Carbassó, patata i porro · Gall dindi* · Iogurt Natural	24 · Pastanaga, ceba i patata · Ou · Fruita del temps	25 · Mill, carbassa i ceba · Peix** · Fruita del temps	26 · Arròs integral, carbassa, nap · Cigrons · Fruita del temps	27 · Col, patata i ceba · Pollastre · Fruita del temps
30 · Polenta, porro i carbassa · Ou · Iogurt Natural	31 · Arròs, mongeta tendra i ceba · Gall dindi* · 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](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.

