

LLAR D'INFANTS ELS FESOLETS

NOVEMBRE

CURS 2023-2024



MENÚ INTRODUCCIÓ TRITURAT I SEMITRITURAT
6- 12 MESOS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU				
			1 · Galets, api, pastanaga, nap, xirivia	2 · Carbassa, porro, patata
			· Lenties vermelles	· Peix**
			· Fruita del temps	· Fruita del temps
6 · Bròquil, carbassa i patata	7 · Arròs, api, porro, ceba	8 · Cigrons, patata, api, ceba	9 · Mill, carbassa, tomàquet, ceba	10 · Carbassó, ceba, patata
· Vedella	· Pollastre	· Ou	· Peix**	· Lenties
· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
13 · Arròs, tomàquet, carbassó	14 · Col i patata	15 · Mongeta del carai, ceba, pastanaga	16 · Carbassa, nap, patata	17 · Mill, carbassa i porro
· Ou	· Gall dindi*	· Pollastre	· Lenties vermelles	· Peix**
· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
20 · Lenties vermelles i porro	21 · Arròs, pastanaga, carbassa	22 · Patata, col, ceba, carbassa	23 · Patata, tomàquet, bròquil	24 · Polenta, carbassa, patata
· Pollastre	· Peix**	· Vedella	· Ou	· Cigrons
· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
27 · Arròs integral, ceba, bròquil	28 · Lenties ceba, tomàquet, nap	29 · Mill, api, pastanaga, col	30 · Polenta, carbassó, carbassa	
· Gall dindi*	· Ou	· Pollastre	· Peix**	
· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	

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.

