

LLAR D'INFANTS ELS FESOLETS

OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor · Croquetes de mill vegetals amb verdures (ceba, porro, pastanaga) · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb tomaquet · Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives · logurt natural 	<p>Menús del Món: EEUU 5</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge · Burguer d'hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet i quètxup casolà · Fruita del temps  	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porro · Peix de llotja (lluç sense espines)** · logurt natural 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern (segons la disponibilitat dels pages@s) amb crostonets · Guisat de tofu amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures (ceba, pastanaga, pebrot, bleda i porro) · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives) · Mongeta del carai saltada amb patates · Fruita del temps
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Espaguetis carbonara vegetal · logurt natural 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb arròs i verdures (ceba, pastanaga, verdures dels l'hortos) · Truita a la jardineria (pebrot verd, ceba, porro, pastanaga) Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<p>MENÚ DE NADAL 20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets i cigrons · Canelons d'espínacs amb beixamel vegetal Amanida d'enciam amb olives · Torrons* (Picó) 	<p>21</p> <p>INICI VACANCES NADAL</p>	<p>22</p> <p>VACANCES NADAL</p>

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