

# LLAR D'INFANTS ELS FESOLETS

**S/LACTOSA**

**MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS**

**DESEMBRE**

**CURS 2023-2024**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · 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
4 · Arròs integral a la cassola amb tomaquet · Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives · Postre de Soja	5 <b>Menús del Món: EEUU</b> · Macarrons amb salsa de tomàquet · **Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà · Fruita del temps	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>
11 · Crema de lleties vermelles i porro · Crema de lleties vermelles i porro · Postre de Soja	12 Crema de verdures d'hivern (segons la disponibilitat dels pages@s) sense crostonets · Pit de gall dindi* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	13 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures (ceba, pastanaga, pebrot, bleida i porro) · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives) · Peix de llotja (Bacallà s/espines) ** Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro · Espaguetis carbonara vegetal · Postre de Soja	19 · Lleties amb arròs i verdures (ceba, pastanaga, verdures dels l'horts) · Truita a la jardinera (pebrot verd, ceba, porro, pastanaga) Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 <b>MENÚ DE NADAL</b> · Sopa de Nadal amb galets · Canelons d'espínacs amb beixamel vegetal Amanida d'enciam amb olives · Torrons* (El romero)	21 <b>INICI</b> <b>VACANCES NADAL</b>	22 <b>VACANCES NADAL</b>

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

\*\*Pa d'hamburguesa (ciabattine)= Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llet.