

LLAR D'INFANTS ELS FESOLETS

TRITURAT

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

DESEMBRE

CURS 2023-2024



Ajuntament de
Malgrat de Mar



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata · Lenties · Fruita del temps
4 · Arròs, api, porro, ceba · Ou · logurt natural	5 · Mill, carbassa, tomàquet, ceba · Vedella · Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 · Crema de lenties vermelles i porro · Pollastre · logurt natural	12 · Crema de verdures d'hivern (segons la disponibilitat dels pages@s) · Gall dindi* · Fruita del temps	13 · Carbassa, nap, patata · Ou · Fruita del temps	14 · Cigrons, ceba, pastanaga, pebrot, bleda i porro · Seità · Fruita del temps	15 · Pastanaga, carbasso, patates · Peix** (Bacallà) · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro · Tofu · logurt natural	19 Lenties, ceba, pastanaga, verdures dels l'hortos · Ou · Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL · Cigrons, patata, api, ceba · Pollastre · Fruita del temps	21 INICI VACANCES NADAL	22 VACANCES NADAL

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 assurem 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.