

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

## MENÚ INTRODUCCIÓ TRITURAT I SEMITRITURAT

6- 12 MESOS



GENER CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 ·Carbassa, ceba i patates  ·Ou  · logurt Natural (sense sucre)	9 · Bròquil, coliflor i patata  · Cigrons  · Fruita del temps	10 · Polenta, nap, carbassa, xirivia, porro, api, fonoll  · Vedella  · Fruita del temps	11 ·Carbassa, pastanaga, ceba  · Peix (bacallà)  · Fruita del temps	12 ·Mill, carbassa, coliflor i patates  ·Pit de gall dindi*  · Fruita del temps
15 · Crema de carbassa i porro  · Gall dindi*  · logurt Natural (sense sucre)	16 · Polenta, ceba, porro, pastanaga  · Ou  · Fruita del temps	17 · Arròs, ceba i tomaquet  · Peix (lluç)  · Fruita del temps	18 · Mill, nap, xirivia, col, fonoll, carbassa  · Pollastre  · Fruita del temps	19 · Col, patata i all  · Llenties  · Fruita del temps
22 · Crema de verdures d'hivern (carbassa, coliflor, porro, ceba, all)  · Mongeta blanca  · logurt Natural (sense sucre)	23 · Mill, remolatxa, carbassa i tomàquet  · Ou  · Fruita del temps	24 · Llenties, ceba, pastanaga, all, tomàquet  · Pollastre  · Fruita del temps	25 · Arròs, pastanaga, bròquil i olives  · Peix (bacallà)  · Fruita del temps	26 · Mill, nap, porro, api, fonoll, xirivia, carbassa  · Cigrons  · Fruita del temps
29 · Carbassa, patata, sèsam torrat  · Gall dindi*  · logurt Natural (sense sucre)	30 · Polenta, bròquil i porro  · Ou  · Fruita del temps	31 · Arròs, pastanaga i ceba  · Pollastre  · 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](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.