

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

MENÚ SÒLID  
1 - 3 ANYS

S/LACTOSA



## GENER CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 · Arròs integral guisat amb ceba i carbassa  · Truita de patata  · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja (sense sucre)	9 · Cigrons estofats amb verdures (pebrot, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga)  · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert  · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	10 · Sopa vegetal amb polenta (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa)  · Fricandó de vedella amb xampinyons  · Fruita del temps	11 · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja (bacallà s/espina)  · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	12 · "Trinxat" de bleda, carbassa i coliflor  · Vegenugets (s/cap al-lergen) fets a la cuina (porro, albergínia, xampinyons) al forn*** amb quètxup casolà  · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
15 · Crema de carbassa i porro sense crostonets  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Postre de soja (sense sucre)	16 · Espaguëtis integrals marcianos (ceba, espinac)  · Truita paisana (pebrot vermell i verd, ceba, patata, coliflor) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	17 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja (lluç s/espina) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai saltada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, pebre vermell, bròquil, porro)  · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga  · Amanida d'enciam i sesàm · Fruita del temps	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Lassanya de lleties i mill integral gratinada amb beixamel vegetal · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
22 · Crema de verdures d'hivern (carbassa, coliflor, porro, ceba, all)  · Hamburguesa de pollastre  · Amanida d'enciams i poma · Postre de soja (sense sucre)	23 · Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita de pastanaga  · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	24 · Lleties amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, pebre vermell) i patates  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	25 · Arròs amb tres colors (pastanaga, bròquil i olives)  · Peix de llotja (bacallà s/espina)  · Amanida d'enciam i cogombre · Fruita del temps	26 · Sopa de verdures (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) mill integral  · Cigrons saltats amb verdures (pebrot, all, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) o · Fruita del temps
29 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat  · Guisat de gall dindi* al curri amb poma  · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja (sense sucre)	30 · Espaguëtis integrals amb salsa napolitana  · Truita de pastanaga  · Amanida d'enciams i nap · Fruita del temps	31 <b>Menús del Món: Japó</b> · "Ramen" de peix amb verduretes i fideus d'arròs (pastanaga, porro, ceba, bròquil, coliflor)  · Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"  · 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 asseguruem 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.