

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

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ



FEBRER

CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs al forn amb sofregit i verdures (ceba, all, tomàquet) · Peix de llotja (lluç s/espina) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	2 · Crema de llenties vermelles i verdures (ceba, all, carbassa, porro) · Croquetes de mill i verdures (pastanaga, porro, ceba, herbes provençals) al forn · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
5 · Crema de carbassa i porros (pastanaga, ceba tendre, porro) · Guisat de tofu amb pastanaga · Iogurt Natural (sense sucre)	6 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Guisat de cigrons saltats amb verdures (bròquil, pastanaga, ceba tendra) · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Sopa vegetal amb galets i polenta (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Peix de llotja (bacallà s/espina) · Amanida d'enciam i nap rallat · Fruita del temps	8 <b>DIJOUS GRAS</b> · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures (ceba tendra, all, tomàquet) · Truita de patata · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	9 · Bròquil verd i romanesco, coliflor i carbassa al vapor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
12 · Cous cous integral amb verdures (ceba tendre, all) · Mongetes del ganxet saltades amb verdures (ceba tendra, all, julivert) · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural (sense sucre)	13 · Crema de coliflor, patates i porro amb crostonets integrals · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	14 · Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Estofat de cigrons amb verdures · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures (ceba tendra, all, tomàquet) · Peix de llotja (lluç s/espina) · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Escudella vegetal Sopa de galets (xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Pilota vegetal, verdures i mongeta blanca · Fruita del temps
19 · Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural (sense sucre)	20 · Crema de verdures d'hivern (coliflor, bledes, porro, ceba tendra, all, patates) · Guisat de tofu al curri amb poma · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	21 · Llenties amb verdures (ceba tendra, pastanaga, all, tomàquet) i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	22 · Arròs tricolor (pastanaga, bròquil i olives) · Peix de llotja (bacallà s/espina) · Amanida d'enciam i nap rallat · Fruita del temps	23 · Sopa de verdures (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) i mill integral · Cigrons saltats amb verdures (all, tomàquet, ceba tendra, porro, bleda, pastanaga) · Fruita del temps
26 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Tofu guisat amb ceba i porro · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural (sense sucre)	27 · Espaguetis integrals amb salsa de formatge* i olives negres · Truita de coliflor · Amanida d'enciam i nap rallat · Fruita del temps	28 · Polenta amb verdures i salsa de tomàquet · Cigrons estofats amb patata i verdures (tomàquet, pastanaga, porro, ceba) · Fruita del temps	29 · Arròs al forn amb sofregit i verdures (ceba, all, tomàquet) · Peix de llotja (lluç s/espina) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	0

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 guarició 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.