

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

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

S/LACTOSA

FEBRER

CURS 2023-2024



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

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