

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

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

S/OU

FEBRER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures (ceba, all, tomàquet)</li> <li>· Peix de llotja (lluç s/espina)</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures (ceba, all, carbassa, porro)</li> <li>· Croquetes de mill i verdures (pastanaga, porro, ceba, herbes provençals) al forn (s/cap al-lèrgen)</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros (pastanaga, ceba tendre, porro)</li> <li>· Estofat de pit de gall dindi* amb pastanaga</li> <li>· logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de cigrons saltats amb verdures (bròquil, pastanaga, ceba tendra)</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa)</li> <li>· Peix de llotja (bacallà s/espina)</li> <li>· Amanida d'enciam i nap rallat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>DIJOUS GRAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures (ceba tendra, all, tomàquet)</li> <li>· Truita de patata s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil verd i romanesc, coliflor i carbassa al vapor</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** (s/cap al-lèrgen) amb quètxup casolà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures (ceba tendre, all)</li> <li>· Pollastre al forn amb all i julivert</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de coliflor, patates i porro sense crostonets</li> <li>· Truita d'espínacs frescos s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat*</li> <li>· Estofat de cigrons amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures (ceba tendra, all, tomàquet)</li> <li>· Peix de llotja (lluç s/espina)</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets (xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa)</li> <li>· Pilota de vedella (s/cap al-lèrgen) verdures i mongeta blanca</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern (coliflor, bledes, porro, ceba tendra, all, patates)</li> <li>· Guisat de gall dindi* al curri amb poma</li> <li>· Amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures (ceba tendra, pastanaga, all, tomàquet) i patates</li> <li>· Seità amb arrebossat especial amb salsa de tomàquet</li> <li>· Amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tricolor (pastanaga, bròquil i olives)</li> <li>· Peix de llotja (bacallà s/espina)</li> <li>· Amanida d'enciam i nap rallat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) i mill integral</li> <li>· Cigrons saltats amb verdures (all, tomàquet, ceba tendra, porro, bleda, pastanaga)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26	27	28	29	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Pollastre guisat amb ceba i porro</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb salsa de formatge* i olives negres</li> <li>· Truita de coliflor s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>· Amanida d'enciam i nap rallat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Polenta amb verdures i salsa de tomàquet</li> <li>· Cigrons estofats amb patata i verdures (tomàquet, pastanaga, porro, ceba)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures (ceba, all, tomàquet)</li> <li>· Peix de llotja (lluç s/espina)</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	

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 assenyats 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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.