

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

## MENÚ INTRODUCCIÓ TRITURAT I SEMITRITURAT

6- 12 MESOS

FEBRER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Carbassa, pastanaga, ceba  · Peix  · Fruita del temps	2 · Mill, nap, xirivia, porro, fonoll, carbassa  · Lenties vermelles  · Fruita del temps
5 · Crema de carbassa i porros (pastanaga, ceba tendre, porro)  · Gall dindi*  · logurt Natural (sense sucre)	6 · Arròs integral, bròquil, pastanaga, ceba  · Cigrons  · Fruita del temps	7 Polenta, ceba, porro, carbassa  · Peix  · Fruita del temps	8 <b>DIJOUS GRAS</b> · Mongeta del carai, ceba i pastanaga  · Ou  · Fruita del temps	9 · Bròquil verd i romanescó, coliflor i carbassa al vapor  · Lenties  · Fruita del temps
12 · Cous cous integral, ceba tendre, all  · Pollastre  · logurt Natural (sense sucre)	13 · Coliflor, patates i porro  · Ou  · Fruita del temps	14 · Mill, remolatxa, carbassa i tomàquet  · Cigrons  · Fruita del temps	15 · Arròs, ceba i tomaquet  · Peix  · Fruita del temps	16 · Carbassa, xirivia, porro, col, fonoll  · Vedella  · Fruita del temps
19 · Cous cous, remolatxa i carbassa  · Ou  · logurt Natural (sense sucre)	20 · Crema de verdures d'hivern (coliflor, bledes, porro, ceba tendra, all, patates)  · Gall dindi*  · Fruita del temps	21 · Patates, ceba tendra, pastanaga, all, tomàquet  · Lenties  · Fruita del temps	22 · Arròs integral, pastanaga, bròquil  · Peix  · Fruita del temps	23 · Mill integral, carbassa, api, nap  · Cigrons  · Fruita del temps
26 · Bleda, carbassa i patata al vapor  · Pollastre  · logurt Natural (sense sucre)	27 · Mill, coliflor, olives negres  · Ou  · Fruita del temps	28 · Polenta, carbassa, ceba tendra  · Cigrons  · Fruita del temps	29 · Arròs integral, ceba, all, tomàquet, coliflor  · Lenties  · 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, vegeguggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.