

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

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

S/LACTOSA



MARÇ		CURS 2023-2024				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
					1 · Crema de llenties vermelles i verdures (ceba, all, carbassa, porro)  · Croquetes de mill i verdures (pastanaga, porro, ceba, herbes provençals) al forn (s/cap al·lèrgen)  · Amanida d'enciams  · Postre de soja (sense sucre)	
4 · Arròs integral guisat amb ceba i carbassa  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i olives  · Postre de soja (sense sucre)	5 · Cigrons estofats amb verdures (tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga)  · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert  · Amanida d'enciam i remolatxa  · Fruita del temps	6 · Sopa vegetal amb polenta (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa)  · Fricandó de vedella amb xampinyons  · Fruita del temps	7 · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	8 · "Trinxat" de bleda, carbassa i coliflor  · Vegenuggets (s/cap al·lèrgen) fets a la cuina (porro, bròquil, xampinyons) al forn***  · Amanida d'enciams  · Fruita del temps		
11 · Crema de carbassa i porro  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	12 · Espaguetis integrals marcianos (ceba, espinac)  · Truita paisana (ceba, patata, coliflor)  · Amanida d'enciams i naps ratllats  · Fruita del temps	13 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Postre de soja (sense sucre)	14 · Mongeta del carai saltada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, bròquil, porro)  · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga  · Amanida d'enciam i sesàm  · Fruita del temps	15 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Guisat de llenties i mill integral (carbassa, pastanaga, ceba, tomàquet)  · Amanida d'enciam i germinats  · Fruita del temps		
18 · Crema de verdures d'hivern (carbassa, coliflor, porro, ceba, all)  · Hamburguesa de pollastre  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	19 · Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita de pastanaga  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	20 · Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet) i patates  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Amanida d'enciam i remolatxa  · Fruita del temps	21 · Arròs integral tricolor (pastanaga, bròquil i olives)  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Amanida d'enciam i tomàquet  · Postre de soja (sense sucre)	22 · Sopa de verdures (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) i mill integral  · Cigrons saltats amb verdures (all, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga)  · Fruita del temps		

## VACANCES DE SETMANA SANTA

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

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina amb un 100% de carn de vedella magra.