

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

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

S/OU

MARÇ

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<ul style="list-style-type: none"> Crema de lleties 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 logurt Natural (sense sucre)
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral guisat amb ceba i carbassa Truita de patata s/ou (amb farina de cigrons) Amanida d'enciams i olives logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> "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
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro Guisat de gall dindi* amb xampinyons Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis integrals marcianos (ceba, espinac) Truita paisana (ceba, patata, coliflor) s/ou (amb farina de cigrons) Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i pastanaga logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> "Trinxat" de col i patata amb oli d'all Guisat de lleties i mill integral (carbassa, pastanaga, ceba, tomàquet) Amanida d'enciam i germinats Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern (carbassa, coliflor, porro, ceba, all) Hamburguesa de pollastre Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cigrons) Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Lleties amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet) i patates Seità amb arrebossat especial amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral tricolor (pastanaga, bròquil i olives) Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciam i tomàquet logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) i mill integral Cigrons saltats amb verdures (all, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) Fruita del temps
<h2>VACANCES DE SETMANA SANTA</h2>				

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 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.

*** 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.