


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

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ



ABRIL				
CURS 2023-2024				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 · Macarrons amb carbonara vegetal (beguda de civada, ceba, tofu) · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural (sense sucre)	3 · Sopa vegetal amb polenta integral (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Mongeta blanca amb patata saltada amb all i julivert · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja (bacallà s/espina) · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	5 · Bròquil verd i romanesc, coliflor i carbassa al vapor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** (cigrons, arròs integral, pa integral, pastanaga, ceba) al forn amb quètxup casolà · Fruita del temps
8 · Cous cous amb verdures (ceba tendre, all, tomàquet) · Llenties estofades amb verdures (ceba tendra, all, julivert) · Amanida d'enciams, col i poma · logurt Natural (sense sucre)	9 · Arròs integral a la cassola amb verdures (carbassa, bròquil, pastanaga) · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	10 · Crema de coliflor i porro · Peix de llotja (lluç s/espina) · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Mill integral amb verdures (carbassa, bròcoli, pastanaga) · Estofat de cigrons amb verdures (all, tomàquet, ceba tendre, porro, bleda, pastanaga) · Fruita del temps	12 · Escudella vegetal Sopa de galets (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa, patates, pastanaga) · Pilota vegetal (picada de seità i tofu, beguda de civada, pa integral, ou) verdures (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa, pastanaga) i mongeta blanca · Fruita del temps
15 · Bleda, carbassa i col·liflor · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams variats i olives · logurt Natural (sense sucre)	16 Menú del món: Argentina · Cigrons amb "chimichurri" (tomàquet, ceba, porro, all, julivert, pebre, farigola, pastanaga) · Milanesa argentina vegetal (seità amb salsa de tomàquet i formatge) fregida amb amanida d'enciams i panses  · Fruita del temps	17 · Sopa vegetal amb arròs integral (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Fricandó de tofu saltat amb xampinyons · Fruita del temps	18 · Guisat de llenties pardines amb sogrefit de verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet) · Peix de llotja (bacallà s/espina) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	19 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Vegenugetts fets a la cuina (llenties vermelles, pa integral, llet, porro, carbassa, ou, xampinyons, formatge rallat) al forn*** · Amanida d'enciams · Fruita del temps
22 · Crema de carbassa i porro · Seità amb salsa de ceba, xampinyons i pipes de gira-sol · logurt Natural (sense sucre)	23 · Espaguetis marcianos (beguda de civada, ceba, espínacs) · Peix de llotja (lluç s/espina) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · Mongeta del Pom guisada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, bròquil, porro) · Truita paisana (ceba, patata, coliflor) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Estofat de llenties i mill integral (ceba, pastanaga, all, tomàquet) · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps	26 · Arròs integral amb bolets · Tofu al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams variats i col · Fruita del temps
29 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams variats i remolatxa · logurt Natural (sense sucre)	30 · Crema de llenties vermelles amb verdures (carbassa, coliflor, porro, ceba, all) · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** (cigrons, arròs integral, pa integral, pastanaga, ceba) al forn · Amanida d'enciams i tomàquet · 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 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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.