


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

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

S/GLUTEN



ABRIL		CURS 2023-2024				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
1 <b>FESTA</b>	2 · Macarrons s/gluten 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 (xirivía, 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) cuinat s/gluten  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	5 · Bròquil verd i romanesco, coliflor i carbassa al vapor  · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***(s/cap al-hergen) al forn amb quètxup casolà  · Fruita del temps		
8 · Mill integral amb verdures (ceba tendre, all)  · Estofat de pit de gall dindi* amb pastanaga  · 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) cuinat s/gluten  · 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 completa Sopa de galets s/gluten (xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa, patates, pastanaga)  · Pilota de vedella s/cap al-hergen, verdures (xirivía, 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 <b>Menú del món: Argentina</b> · Cigrons amb "chimichurri" (tomàquet, ceba, porro, all, julivert, pebre, farigola, pastanaga) · Milanesa argentina* amb arrebossat especial (pollastre* amb salsa de tomàquet i formatge)fregida amb amanida d'enciams i panses  · Fruita del temps	17 · Sopa vegetal amb arròs integral (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa)  · Fricandó de vedella s/gluten saltat amb xampinyons  · Fruita del temps	18 · Guisat de lleties pardines amb sogreït de verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet)  · Peix de llotja (bacallà s/espina) cuinat s/gluten  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	19 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet  · Vegenugetts (s/cap al-hergen) fets a la cuina *** al forn  · Amanida d'enciams  · Fruita del temps		
22 · Crema de carbassa i porro  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · logurt Natural (sense sucre)	23 · Espaguetis s/gluten marcianos (beguda de civada, ceba, espínacs)  · Peix de llotja (lluç s/espina) cuinat s/gluten  · 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'all  · Estofat de lleties i mill integral (ceba, pastanaga, all, tomàquet)  · Amanida d'enciam i germinats  · Fruita del temps	26 · Arròs integral amb bolets  · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga  · Amanida d'enciams variats i col  · Fruita del temps		
29 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita de pastanaga  · Amanida d'enciams variats i remolatxa  · logurt Natural (sense sucre)	30 · Crema de lleties vermelles amb verdures (carbassa, coliflor, porro, ceba, all)  · Hamburguesa de pollastre a la planxa  · 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](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 seïtà ni tofu.

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