

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

MENÚ SÒLID 1 - 3 ANYS

S/OU

ABRIL

CURS 2023-2024



Ajuntament de Malgrat de Mar



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FESTA</b></p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb carbonara vegetal (beguda de civada, ceba, tofu)</li> <li>Truita de formatge* s/ou amb farina de cigrons</li> <li>Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa vegetal amb polenta integral (xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa)</li> <li>Mongeta blanca amb patata saltada amb all i julivert</li> <li>Amanida d'enciams i poma</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>Peix de llotja (bacallà s/espina)</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròquil verd i romanesco, coliflor i carbassa al vapor</li> <li>Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***(s/cap al-hergen) al forn amb quètxup casolà</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cous cous amb verdures (ceba tendre, all, tomàquet)</li> <li>Estofat de pit de gall dindi* amb pastanaga</li> <li>Amanida d'enciams, col i poma</li> <li>logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral a la cassola amb verdures (carbassa, bròquil, pastanaga)</li> <li>Truita d'espínacs frescos s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de coliflor i porro</li> <li>Peix de llotja (lluç s/espina)</li> <li>Amanida d'enciams i olives</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mill integral amb verdures (carbassa, bròcoli, pastanaga)</li> <li>Estofat de cigrons amb verdures (all, tomàquet, ceba tendre, porro, bleda, pastanaga)</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escudella completa Sopa de galets (xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa, natates pastanaga)</li> <li>Pilota de vedella s/cap al-hergen, verdures (xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa, pastanaga) i mongeta blanca</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bleda, carbassa i col-liflor</li> <li>Truita de patata s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>Amanida d'enciams variats i olives</li> <li>logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>	<p><b>Menú del món: Argentina</b> 16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb "chimichurri" (tomàquet, ceba, porro, all, julivert, pebre, farigola, pastanaga)</li> <li>Milanesa argentina* amb arrebossat especial (pollastre* amb salsa de tomàquet i formatge)fregida amb amanida d'enciams i panses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa vegetal amb arròs integral (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa)</li> <li>Fricandó de vedella saltat amb xampinyons</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guisat de lleties pardines amb sogrefit de verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet)</li> <li>Peix de llotja (bacallà s/espina)</li> <li>Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>Vegenuggets (s/cap al-hergen) fets a la cuina *** al forn</li> <li>Amanida d'enciams</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa i porro</li> <li>Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis marcianos (beguda de civada, ceba, espínacs)</li> <li>Peix de llotja (lluç s/espina)</li> <li>Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta del Pom guisada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, bròquil, porro)</li> <li>Truita paisana (ceba, patata, coliflor) s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>Estofat de lleties i mill integral (ceba, pastanaga, all, tomàquet)</li> <li>Amanida d'enciam i germinats</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb bolets</li> <li>Pollastre al forn amb tomàquet i orenga</li> <li>Amanida d'enciams variats i col</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>Amanida d'enciams variats i remolatxa</li> <li>logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de lleties vermelles amb verdures (carbassa, coliflor, porro, ceba, all)</li> <li>Hamburguesa de pollastre a la planxa</li> <li>Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>			

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.