

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

MENÚ INTRODUCCIÓ TRITURAT I SEMITRITURAT

6- 12 MESOS



ABRIL

CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 · Cous cous, pastanaga, carbassa · Ou · logurt Natural (sense sucre)	3 · Polenta, xirivia, nap i pastanaga · Mongetes s/pell · Fruita del temps	4 · Arròs, pastanaga, bròcoli · Peix de llotja (bacallà s/espina) · Fruita del temps	5 · Bròcoli i carbassa · Llenties s/pell · Fruita del temps
8 · Cous cous, nap, pastanaga · Gall dindi* · logurt Natural (sense sucre)	9 · Arròs integral, carbassa, bròcoli, pastanaga · Ou · Fruita del temps	10 · Bròcoli, pastanaga, nap i carbassa · Peix de llotja (lluç s/espina) · Fruita del temps	11 · Mill integral, carbassa i pastanaga · Cigrons s/pell · Fruita del temps	12 · Patata, nap, xirivia i pastanaga · Vedella · Fruita del temps
15 · Patates, carbassa i nap · Ou · logurt Natural (sense sucre)	16 · Pastanaga, carbassa i xirivia · Pollastre · Fruita del temps	17 · Arròs integral, nap, carbassa · Vedella · Fruita del temps	18 · Carbassa, pastanaga, ceba · Peix de llotja (bacallà s/espina) · Fruita del temps	19 · Cous cous, pastanaga, xirivia · Llenties s/pell · Fruita del temps
22 · Crema de carbassa i xirivia · Gall dindi* · logurt Natural (sense sucre)	23 · Polenta, pastanaga i bròcoli · Peix de llotja (lluç s/espina) · Fruita del temps	24 · Mill integral, nap i xirivia · Ou · Fruita del temps	25 · Patata, bròcoli i nap · Llenties s/pell · Fruita del temps	26 · Arròs integral, pastanaga, nap · Pollastre · Fruita del temps
29 · Mill integral, pastanaga i carbassa · Ou · logurt Natural (sense sucre)	30 · Arròs, bròcoli i xirivia · Llenties s/pell · 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, 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.

* Inicialment s'ofereix la fruita en puré: plàtan, pera, taronja, poma