

ESCOLA BRESSOL LA PUPUT - BIGUES I RIELLS DEL FAI

DESEMBRE

CURS 2025-2026

TRITURAT



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Triturat de cous cous, carbassa, nap i ou · Triturat de fruites	2 · Triturat de mill, pastanaga, ceba i pollastre · Triturat de fruites	3 · Triturat d'arròs, nap, carbassa i peix (bacallà s/espines) · Triturat de fruites	4 · Triturat de polenta, bròquil, col-i-flor, i porc · Triturat de fruites	5 · Triturat de patata, pastanaga, porro i llenties · Triturat de fruites
8 FESTA	9 · Triturat de cous cous, bròquil, xirivia i ou · Triturat de fruites	10 · Triturat de patates, col-i-flor, carbassa i pollastre · Triturat de fruites	11 · Triturat de arròs, pastanaga, xirivia i peix (lluç s/espines) · Triturat de fruites	12 · Triturat de porro, carbassa i llenties vermelles · Triturat de fruites
15 · Triturat de cous cous, pastanaga, nap, xirivia i ou · Triturat de fruites	16 · Triturat de mill, porro, col-i-flor i mongetes · Triturat de fruites	17 · Triturat de patates, verdures d'hivern i porc · Triturat de fruites	18 · Triturat d'arròs, ceba, pastanaga i peix (bacallà s/espines) · Triturat de fruites	19 · Triturat de polenta, carbassa, bròquil i pollastre · Triturat de fruites
22	23	24	25	26
29	30	31		

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Les verdures i les fruites, la pasta, l'arròs, els làctics, els olis d'oliva i de gira-sol alt oleic, la vedella, els ous frescos i molts altres ingredients són ecològics.** A més d'aquests productes ecològics, el 70% dels ingredients són de proximitat, i comprats directament als pages@s i asseguruem 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 i les mandonguilles de porc també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra o de porc i un 20% de carn de porc o vedella baixa en greixos, segons la recepta.