

ESCOLA BRESSOL LA PUPUT - BIGUES I RIELLS DEL FAI

GENER CURS 2025 - 2026

TRITURAT



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Triturat d'arròs, nap, carbassa i ou	· Triturat de cous cous, pastanaga, nap i peix (lluç s/espines)
			· Triturat de fruites	· Triturat de fruites
12	13	14	15	16
· Triturat de patates, col-i-flor, pastanaga i pollastre	· Triturat de cous cous, carbassa, nap i ou	· Triturat de arròs, bròquil, xirivia i peix (bacallà s/espines)	· Triturat de moniato, col, col-i-flor i porc	· Triturat de mill, porro, pastanga i mongetes
· Triturat de fruites	· Triturat de fruites	· Triturat de fruites	· Triturat de fruites	· Triturat de fruites
19	20	21	22	23
· Triturat de polenta, calçots, nap, carbassa i ou	FESTA		· Triturat de mill, porro, bròquil i llenties	· Triturat de patates, carbassa, porro i peix (lluç s/espines)
· Triturat de fruites			· Triturat de fruites	· Triturat de fruites
26	27	28	29	30
· Triturat de cous cous, pastanaga, nap i ou	· Triturat de patates, carbassa , ceba i pollastre	· Triturat de polenta, porro, col-i-flor i gall dindi	· Triturat d'arròs, ceba, pastanaga i peix (bacallà s/espines)	· Triturat de patates, carbassa, bròquil i vedella
· Triturat de fruites	· Triturat de fruites	· Triturat de fruites	· Triturat de fruites	· Triturat de fruites

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 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 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.