


Escola Guerau de Liost

Menú tardor/hivern GENER 2020

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
		Llacets ECO amb salsa de tomàquet (amb formatge ratllat a part)	Crema de carbassó amb rostes de pa	Llenties ECO estofades
		Croquetes de pollastre amb amanida	Lluç al forn amb llit de patates i ceba	Botifarra de porc a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pa casolanes)	Paella de peix amb arròs ECO	Cigrons ECO estofats amb verdures	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Macarrons ECO a la napolitana (amb formatge ratllat a part)
Rabes de sípia arrebossades amb samfaina	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contracuiça de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i col lombarda	Salmó al forn amb amanida de remolatxa i cogombre
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Llenties ECO estofades	Crema de pèsols (amb rostes de pa casolanes)	Trinxat de la Cerdanya	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO
Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) (amb formatge ratllat a part)	Lluç al forn amb assortit d'enciams i tomàquets cherry	Truita de carbassó amb assortit d'enciams i poma	Pit de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Formatge fresc amb fruits secs	Fruita de temporada ECO
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs ECO a la cassola	Mongetes ECO estofades	MENÚ DEL PARC DE LES OLORS- Cuina amb herbes aromàtiques Verdura tricolor	Macarrons ECO al pesto (amb formatge ratllat a part)	Crema de carbassó (amb rostes de pa casolanes)
Seitons arrebossats amb bledes saltejades amb all	Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa	Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges	Filet de llimanda al forn amb llit de tomàquet, patates i ceba
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Rodanxes de taronja	Fruita de temporada ECO

Menús elaborats per la dietista d'Excelent Facility Services Carlota Vicens, núm. col. CAT 001487




EXCELENT
FACILITY SERVICES



L'HORT DE
LES OLORS



Aquest mes...

ROMANÍ

Rosmarinus officinalis

És un arbust mediterrani molt conegut gràcies als seus usos culinaris i medicinals. També es coneix amb el nom de beneit. Posseeix en les seves fulles glàndules que contenen olis essencials que li confereixen una fragrant, fresca i forta olor.

Es fan servir, tant les fulles fresques com les seques, com a espècies per a aromatitzar carns i aus. És especialment apreciat com a condiment de la carn de be.

També serveix per a condimentar sopes, preparacions a base de verdures, i salses per a acompanyar la pasta.

