

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó (amb rostes de pà)	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Croquetes de pollastre 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 remolatza	Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges	Pollastre al forn amb tomàquet, patates i ceba
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Rodanxes de poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideus ECO estofats amb verdures	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Gall d'indi al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Truita francesa amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà)
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Truita francesa amb quinoa i verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pà	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la cassola	Truita francesa amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernilets de pollastre al forn amb espinacs amb panses i ceba	Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà)				
Pollastre a la planxa amb samfaina				
Fruita de temporada ECO				

Derivació-  
**NO CARN**

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO amb verdures	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó (amb rostes de pà)	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all	Truita francesa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Lluç a la planxa 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 poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Truita de tonyina amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Truita francesa amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà)
Truita francesa amb patates fregides	Lluç arrebossat amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Cuetes de rap al forn amb ceba i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou vegetal	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pà	Mongeta tendra amb patata
Bacallà al forn amb verduretes	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Filet de llimanda al forn amb espinacs amb panses i ceba	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga	Truita francesa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà)				
Bunyols de bacallà amb samfaina				
Fruita de temporada ECO				

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO amb verdures	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsol, patata i pastanaga)	Crema de carbassó (amb rostes de pà)	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Lluç arrebossat amb maionesa i 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 poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Truita de tonyina amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà)
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pà	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la cassola	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernilets de pollastre al forn amb espinacs amb panses i ceba	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga	Truita francesa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà)				
Bunyols de bacallà amb samfaina				
Fruita de temporada ECO				

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó amb rostes de pa sense gluten	Macarrons sense gluten saltejats amb verdures
Lluç arrebossat sense gluten amb maionesa i bledes saltejades amb all	Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre arrebossat amb farina sense gluten i 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 poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb pasta sense gluten	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb farina sense gluten i patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat apte	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pa sense gluten)
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat amb farina sense gluten i amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa* amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta sense gluten amb brou de pollastre	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pa sense gluten	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la cassola	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernilets de pollastre al forn amb espinacs al vapor	Lluç arrebossat amb farina sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata amb rostes de pa sense gluten				
Bacallà arrebossat amb farina sense gluten amb samfaina natural				
Fruita de temporada ECO				

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Bacallà arrebossat amb bledes saltejades	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 de soja	Fruita de temporada ECO	Rodanxes de poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat apte	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà naturals)
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat natural amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa* amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt de soja	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la cassola	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernillets de pollastre al forn amb espinacs al vapor	Lluç arrebossat natural amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt de soja
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata				
Bacallà arrebossat natural amb samfaina natural				
Fruita de temporada ECO				

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO amb verdures	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Bacallà arrebossat amb bledes saltejades	Crema de verdures	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 de soja	Fruita de temporada ECO	Rodanxes de poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà naturals)
Cuetes de rap al forn amb ceba i tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat natural amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa* amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt de soja	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la cassola	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernilets de pollastre al forn amb espinacs al vapor	Lluç arrebossat natural amb amanida d'enciam i pastanaga	Llom a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt de soja
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata				
Bacallà arrebossat natural amb samfaina natural				
Fruita de temporada ECO				

Derivació-

**SENSE GLUTEN + SENSE LACTOSA**

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó amb rostes de pa sense gluten	Macarrons sense gluten saltejats amb verdures
Bacallà arrebossat amb farina sense gluten amb bledes saltejades	Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre arrebossat amb farina sense gluten i 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 de soja	Fruita de temporada ECO	Rodanxes de poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb pasta sense gluten	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb farina sense gluten i patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat apte	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa sense gluten
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat amb farina sense gluten i amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa* amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt de soja	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta sense gluten amb brou de pollastre	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pa sense gluten	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la cassola	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernilets de pollastre al forn amb espinacs al vapor	Lluç arrebossat amb farina sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt de soja
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata amb rostes de pa sense gluten				
Bacallà arrebossat amb farina sense gluten amb samfaina natural				
Fruita de temporada ECO				

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs saltejat amb carbassó i pastanaga	Mongetes ECO amanides amb oli 1/2R	Verdura tricolor (Pastanaga, carbassó i patata)	Crema de carbassó	Macarrons integrals ECO saltejats amb carbassó i pastanaga
Bacallà arrebossat amb farina sense gluten amb bledes vapor	Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciam	Pollastre arrebossat amb farina sense gluten i amanida d'enciam	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Filet de llimanda al forn amb llit de patates (sense ceba)
Fruita permesa	logurt de soja	logurt de soja	Fruita permesa	logurt de soja
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Pasta ECO amb tonyina i poca salsa de tomàquet	Llenties amanides amb oli 1/2R	Mongeta tendra 1/2R amb patata	Sopa minestrone (pastanaga, tomàquet i carbassó)	Arròs ECO amb poca salsa de tomàquet
Salmó al forn amb pastanaga i carbassó juliana	Truita francesa amb amanida d'enciam i poc tomàquet	Costelles de porc a la planxa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb farina sense gluten i patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides (sense ceba) amb escarola i taronja
Fruita permesa	Fruita permesa	logurt de soja	logurt de soja	Fruita permesa
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Arròs ECO saltejat amb carbassó i pastanaga	Col i patata bullides	Pasta sense gluten amb poca salsa de tomàquet	Cigrons ECO amanits amb oli 1/2R	Crema de patata, pastanaga i carbassa
Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i canonges	Pit de gall d'indi arrebossat natural amb amanida de tomàquet ECO (poc)	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà a la planxa amb quinoa* amb verdures permeses
Fruita permesa	Fruita permesa	Fruita permesa	logurt de soja	Fruita permesa
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta sense gluten amb brou de pollastre natural	Llenties ECO amanides amb oli 1/2 R	Arròs blanc ECO amb poca salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó	Mongeta tendra 1/2R amb patata
Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam	Truita de tonyina amb amanida d'enciam	Pernilets de pollastre al forn sense ceba amb espinacs al vapor	Lluç arrebossat amb farina sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga	Llom a la planxa amb assortit d'enciams
Fruita permesa	Fruita permesa ECO	Fruita permesa	Fruita permesa ECO	logurt de soja
<b>30</b>				
Crema de carbassó i patata				
Bacallà arrebossat natural amb amanida d'enciam i pastanaga				
Fruita permesa ECO				



## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Bacallà arrebossat amb bledes saltejades	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 poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat apte	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà naturals)
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat natural amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa* amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la cassola	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernilets de pollastre al forn amb espinacs al vapor	Lluç arrebossat natural amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata				
Bunyols de bacallà amb samfaina				
Fruita de temporada ECO				

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola sense pèsols	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pastanaga, carbassó i patata)	Crema de carbassó	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Bacallà arrebossat amb bledes saltejades	Bistec de vedella 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 poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Crema de verdures	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat apte	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures sense pèsols amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Verdura tricolor (Bròquil, patata i pastanaga)	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà naturals)
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat natural amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa* amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Crema de verdures	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernilets de pollastre al forn amb espinacs al vapor	Lluç arrebossat natural amb amanida d'enciam i pastanaga	Llom a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata				
Bacallà arrebossat natural amb samfaina natural				
Fruita de temporada ECO				

Derivació-

**AL·LÈRGIA ALS FRUITS SECS + LLEGUMS**

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola sense pèsols	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pastanaga, carbassó i patata)	Crema de carbassó	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Bacallà arrebossat amb bledes saltejades	Bistec de vedella 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 poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Crema de verdures	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat apte	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures sense pèsols amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Verdura tricolor (Bròquil, patata i pastanaga)	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà naturals)
Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i canonges	Pit de gall d'indi arrebossat natural amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraeixu de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa* amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Crema de verdures	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam	Truita de tonyina amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernilets de pollastre al forn amb espinacs al vapor	Lluç arrebossat natural amb amanida d'enciam i pastanaga	Llom a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata				
Bacallà arrebossat natural amb samfaina natural				
Fruita de temporada ECO				

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
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 poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Verdura tricolor (Bròquil, patata i pastanaga)	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà naturals)
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat natural amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Paella de verdures amb arròs ECO	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols i mongeta tendra)	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Verdura tricolor (Bròquil, patata i pastanaga)
Gall d'indi a la cassola	Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat natural amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata				
Bunyols de bacallà amb samfaina				
Fruita de temporada ECO				

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó (amb rostes de pà)	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Bacallà arrebossat amb bledes saltejades	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 poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb verduretes juliana	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà)
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat natural amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pà	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la cassola	Truita francesa amb amanida de tomàquet i blat de moro	Pernilets de pollastre al forn amb espinacs amb panses i ceba	Lluç arrebossat natural amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà)				
Bunyols de bacallà amb samfaina				
Fruita de temporada ECO				

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern **NOVEMBRE 2020**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arròs ECO a la cassola	Mongetes ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Crema de carbassó	Macarrons integrals ECO saltejats amb verdures
Bacallà arrebossat sense ou amb bledes saltejades	Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre arrebossat sense ou amb amanida d'enciam i remolatxa	Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i canònges	Filet de llimanda al forn amb llit de tomàquet, patates i ceba
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Rodanxes de poma amb canyella	Fruita de temporada ECO
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Fideuà amb fideus ECO	Llenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb verduretes juliana	Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Lluç arrebossat sense ou amb patates al caliu	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Llacets ECO amb salsa de tomàquet (sense formatge)	Cigrons ECO estofats	Crema de carbassa i moniato (amb rostes de pà naturals)
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Pit de gall d'indi arrebossat sense ou amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Lluç a la planxa amb assortit d'enciams	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro amb quinoa amb verdures
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Llenties ECO estofades	Arròs ECO amb salsa de tomàquet (sense ou)	Crema de carbassó	Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la cassola	Filet de llimanda al forn amb llit de verdures i amanida	Pernillets de pollastre al forn amb espinacs amb panses i ceba	Lluç arrebossat sense ou amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc a la planxa amb assortit d'enciams i fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla sense ou
<b>30</b>				
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà casolanes)				
Bacallà arrebossat natural sense ou amb samfaina natural				
Fruita de temporada ECO				