

GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern NOVEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
FESTIU	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita) Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets Fruita de temporada ECO	Cigrons ECO estofats amb verdures Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges logurt natural	Mongeta tendra amb patata Contracuí de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada amb verdures Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet Macedònia natural
8	9	10	11	12
Llenties ECO estofades Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassa (amb rostes de pa) Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) (amb formatge ratllat a part) Fruita de temporada	Patates estofades amb cap de llom Lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada ECO	Arròs ECO amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb assortit d'enciams Formatge fresc amb fruits secs	Sopa de pasta ECO amb brou de peix Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro Fruita de temporada ECO
15	16	17	18	19
Arròs ECO a la cassola Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada ECO	Mongetes vermelles ECO estofades Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives logurt natural	Crema de carbassó (amb rostes de pa) Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO a la napolitana (amb formatge ratllat a part) Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges Rodanxes de taronja	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) Cigrons ECO estofats amb bacallà Fruita de temporada ECO
22	23	24	25	26
Amanida capresse (tomàquet, mozzarella i olives) Fideuà de peix amb fideus ECO Fruita de temporada	Llenties ECO estofades Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Mongeta tendra amb patata Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga logurt de fruites	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api) Daus de caella arrebossats amb patates al caliu Fruita de temporada ECO	Arròs ECO amb salsa de tomàquet Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja Fruita de temporada ECO
29	30			
Paella de verdures amb arròs ECO Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet Fruita de temporada ECO	Cigrons ECO estofats Bacallà al forn amb llit de ceba i porro Fruita de temporada ECO			

EXCELENT RC



Aquest mes...
ELS LLEGUMS



UNA MICA D'HISTÒRIA

Els llegums ens han acompanyat des de l'any 8.000 abans de Crist! Del neolític fins avui, passant per Mesopotàmia, Amèrica i Àsia. De fet, al segle XVII comencen a ser grans protagonistes competint amb els cereals!



ON ELS CULTIVEN?

Els llegums són tan bàsics que es cultiven pràcticament a tot arreu. A Catalunya trobem molta producció de proximitat!



DE QUINS TIPUS N'HI HA?

La llista és llarguíssima! Sabies que els pèsols, la soja o les faves són llegums?

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

EXCELENT RC