

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b> Espaguetis ECO a la carbonara  Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams  Plàtan amb xocolata	<b>2</b> Trinxat de col i patata  Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba  logurt natural	<b>3</b> Crema de porros (amb rostes de pà)  Lassanya de lleties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)  Fruita de temporada ECO
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet  Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga  Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó amb rostes de pà  Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet  Natilla
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà)  Pollastre a la planxa amb amanida de pastanaga i cogombre  Fruita de temporada ECO	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 pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges  logurt natural sense ensucrar amb panses	Mongeta tendra amb patata  Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada  Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)  Truita de verdures de temporada amb samfaina  Macedònia natural
<b>20</b>	<b>DINAR DE NADAL- 21</b>		<b>22</b>	
Crema de carbassa (amb rostes de pà)  Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc)  Fruita de temporada	Sopa de galets amb pilotes  Pollastre rostit amb prunes  Gelats de turró amb neula	Amanida capresse  Patates estofades amb verdures pèsols i ou dur  Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Amanida verda amb ou dur	Trinxat de col i patata	Crema de porros (amb rostes de pà)
		Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge	Truita de verdures de temporada amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Lassanya de lleties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)
		Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb rostes de pà
			Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert i amanida de tomàquet
			Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà)	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Lluç a la planxa amb xampinyons saltejats	Truita francesa amb llesques de pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Quinoa saltejada amb verdures i amb tofu	Bacallà al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar amb panses	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
<b>20</b>	<b>DINAR DE NADAL- 21</b>	<b>22</b>		
Crema de carbassa (amb rostes de pà)	Sopa de galets amb brou vegetal	Patates estofades amb verdures		
Espirals ECO amb salsa de tomàquet i tonyina	Canelons d'espínacs a la catalana tonyina	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols		
Fruita de temporada	Gelat de turró amb neula	Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern **DESEMBRE 2021**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams Plàtan amb xocolata	2 Trinxat de col i patata Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba logurt natural	3 Crema de porros (amb rostes de pà) Lassanya de lleties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet) Fruita de temporada ECO
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó amb rostes de pà Mongetes ECO saltejades amb all i julivert i amanida de tomàquet Natilla
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà) Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre Fruita de temporada ECO	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 pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges logurt natural sense ensucrar amb panses	Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega) Bacallà al forn amb samfaina Macedònia natural
20	<b>DINAR DE NADAL- 21</b>		22	
Crema de carbassa (amb rostes de pà) Espirals ECO amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita de temporada	Sopa de galets amb brou vegetal Pollastre rostit amb prunes Gelats de turró amb neula	Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern **DESEMBRE 2021**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet i formatge	Trinxat de col i patata	Crema de porros (amb rostes de pà sense gluten)
		Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Lassanya de llenties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)
		Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb rostes de pà sense gluten
			Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet
			Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verdures amb patata amb rostes de pà sense gluten	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons sense gluten al pesto (oli i alfàbrega)
Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita francesa a/llesques de pà sense gluten amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada	Bacallà al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar amb panses	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
<b>20</b>	<b>DINAR DE NADAL- 21</b>	<b>22</b>		
Crema de carbassa (amb rostes de pà sense gluten)	Sopa de galets sense gluten	Patates estofades amb verdures		
Pasta sense gluten a la bolonyesa (carn de porc)	Pollastre rostit amb prunes	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols		
Fruita de temporada	Postre de Nadal apte	Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Espaguetis amb salsa de tomàquet  Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams  Plàtan amb xocolata	2 Trinxat de col i patata  Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba  logurt de soja	3 Crema de porros sense lactosa (amb rostes de pà naturals)  Timbal de lleties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet  Fruita de temporada ECO
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet  Truita francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga  Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó  Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet  logurt de soja
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb patata  Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre  Fruita de temporada ECO	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 pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges  logurt de soja	Mongeta tendra amb patata  Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada  Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)  Bacallà al forn amb samfaina  Macedònia natural
20	DINAR DE NADAL- 21		22	
Crema de carbassa (amb rostes de pà naturals)  Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc)  Fruita de temporada	Sopa de galets  Pollastre rostit amb prunes  Postre de Nadal apte	Patates estofades amb verdures  Lluç al forn amb salsa verda i pèsols  Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Espaguetis amb salsa de tomàquet  Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams  Plàtan amb xocolata	2 Trinxat de col i patata  Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba  logurt de soja	3 Crema de porros sense lactosa (amb rostes de pà naturals)  Timbal de lleties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet  Fruita de temporada ECO
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet  Truita francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga  Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó  Mongetes ECO saltejades amb all i julivert i amanida de tomàquet  logurt de soja
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb patata  Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre  Fruita de temporada ECO	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)  Lluç a la planxa amb xampinyons saltejats  Fruita de temporada ECO	Cigrons ECO estofats amb verdures  Truita francesa amb llesques de pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges  logurt de soja	Mongeta tendra amb patata  Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada  Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)  Bacallà al forn amb samfaina  Macedònia natural
20	DINAR DE NADAL- 21		22	
Crema de carbassa (amb rostes de pà naturals)  Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc)  Fruita de temporada	Sopa de galets amb brou vegetal  Pollastre rostit amb prunes  Postre de Nadal apte	Patates estofades amb verdures  Lluç al forn amb salsa verda i pèsols  Fruita de temporada ECO		

## GUERAU DE LIOST

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Espaguetis ECO a la carbonara  Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams  Plàtan amb xocolata	2 Trinxat de col i patata  Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba  logurt natural	3 Crema de porros (amb rostes de pà naturals)  Lassanya de llenties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)  Fruita de temporada ECO
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet  Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga  Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó  Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet  Natilla
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb patata  Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre  Fruita de temporada ECO	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 pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges  logurt natural sense ensucrar amb fruita (sense porros)	Mongeta tendra amb patata  Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada  Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)  Bacallà al forn amb samfaina  Macedònia natural
20	DINAR DE NADAL- 21		22	
Crema de carbassa (amb rostes de pà naturals)  Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc)  Fruita de temporada	Sopa de galets  Pollastre rostit amb ceba  Postre de Nadal apte	Patates estofades amb verdures  Lluç al forn amb salsa verda i pèsols  Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet	Trinxat de col i patata	Crema de porros sense lactosa (amb rostes de pà naturals)
		Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Timbal de lleties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet
		Plàtan amb xocolata	logurt de soja	Fruita de temporada ECO
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb rostes de pà sense gluten
			Truita francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet
			Fruita de temporada ECO	logurt de soja
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verdures amb patata amb rostes de pà sense gluten	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons sense gluten al pesto (oli i alfàbrega)
Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita francesa a/llesques de pà sense gluten amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada	Bacallà al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt de soja	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
<b>20</b>	<b>DINAR DE NADAL- 21</b>		<b>22</b>	
Crema de carbassa amb rostes de pà sense gluten	Sopa de galets sense gluten	Patates estofades amb verdures		
Pasta sense gluten a la bolonyesa (carn de porc)	Pollastre rostit amb prunes	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols		
Fruita de temporada	Postre de Nadal apte	Fruita de temporada ECO		



**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Espaguetis ECO a la carbonara	Trinxat de col i patata	Crema de porros sense lactosa (amb rostes de pà naturals)
		Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams	Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Pollastre a la planxa amb patates al vapor
		Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó
			Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga	Llom a la planxa amb amanida de tomàquet
			Fruita de temporada ECO	Natilla
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb patata	Arròs amb pastanaga i blat de moro	Puré de patates natural	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita francesa amb llesques de pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada	Bacallà al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar amb fruita (sense pànsc)	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
20	DINAR DE NADAL- 21		22	
Crema de carbassa (amb rostes de pà naturals)	Sopa de galets	Patates estofades amb verdures (no pèsols)		
Espirals ECO amb salsa de tomàquet i tonyina	Pollastre rostit amb ceba	Lluç al forn amb salsa verda		
Fruita de temporada	Postre de Nadal apte	Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b> Espaguetis ECO a la carbonara  Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams  Plàtan amb xocolata	<b>2</b> Trinxat de col i patata  Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba  logurt natural	<b>3</b> Crema de porros (amb rostes de pà)  Lassanya de lleties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)  Fruita de temporada ECO
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet  Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga  Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó amb rostes de pà  Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet  Natilla
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà)  Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre  Fruita de temporada ECO	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 pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges  logurt natural sense ensucrar amb panses	Mongeta tendra amb patata  Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada  Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)  Bacallà al forn amb samfaina  Macedònia natural
<b>20</b>	<b>DINAR DE NADAL- 21</b>		<b>22</b>	
Crema de carbassa (amb rostes de pà)  Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc)  Fruita de temporada	Sopa de galets  Pollastre rostit amb prunes  Gelats de turró amb neula	Patates estofades amb verdures  Lluç al forn amb salsa verda i pèsols  Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern **DESEMBRE 2021**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet  Lluç a la planxa amb assortit d'enciams  Plàtan amb xocolata	Trinxat de col i patata  Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba  logurt natural	Crema de porros (amb rostes de pà naturals)  Timbal de lleties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet  Fruita de temporada ECO
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet (sense ou)  Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet i pastanaga  Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó  Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet  Natilla sense ou
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà casolanes)  Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre  Fruita de temporada ECO	Arròs amb pastanaga i blat de moro  Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets  Fruita de temporada ECO	Cigrons ECO estofats amb verdures  Amanida d'enciam, canònges, tomàquet, tonyina i olives  logurt natural sense ensucrar amb panses	Mongeta tendra amb patata  Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada  Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)  Bacallà al forn amb samfaina  Macedònia natural
<b>20</b>	<b>DINAR DE NADAL- 21</b>		<b>22</b>	
Crema de carbassa (amb rostes de pà naturals)  Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) (sense formatge)  Fruita de temporada	Sopa de galets sense ou  Pollastre rostit amb prunes  Postre de Nadal apte	Patates estofades amb verdures  Lluç al forn amb salsa verda i pèsols  Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Espaguetis amb salsa de tomàquet  Lluç a la planxa amb assortit d'enciams  Plàtan amb xocolata	2 Trinxat de col i patata  Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba  logurt natural	3 Crema de porros (amb rostes de pà naturals)  Timbal de lleties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet  Fruita de temporada ECO
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet (sense ou)  Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet i pastanaga  Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó  Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet  Natilla sense ou
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà casolanes)  Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre  Fruita de temporada ECO	Arròs amb pastanaga i blat de moro  Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets  Fruita de temporada ECO	Amanida d'enciam, canònges, tomàquet, tonyina i olives  Truita francesa amb llesques de pà amb tomàquet  logurt natural sense ensucrar amb fruita (sense porros)	Mongeta tendra amb patata  Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada  Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)  Bacallà al forn amb samfaina  Macedònia natural
20	DINAR DE NADAL- 21		22	
Crema de carbassa (amb rostes de pà naturals)  Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) (sense formatge)  Fruita de temporada	Sopa de galets sense ou  Pollastre rostit amb ceba  Postre de Nadal apte	Patates estofades amb verdures  Lluç al forn amb salsa verda i pèsols  Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern DESEMBRE 2021

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams Plàtan amb xocolata	2 Trinxat de col i patata Contracuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba logurt natural	3 Crema de porros (amb rostes de pa) Lassanya de lleties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet) Fruita de temporada ECO
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó amb rostes de pa Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet Natilla
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pa) Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre Fruita de temporada ECO	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 sense ensucrar amb panses	Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto Bacallà al forn amb samfaina Macedònia natural
20	DINAR DE NADAL- 21		22	
Crema de carbassa (amb rostes de pa) Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) (amb formatge ratllat a part) Fruita de temporada	Sopa de galets amb pilotes Pollastre rostit amb prunes Gelats de turró amb neula	Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada ECO		

**GUERAU DE LIOST**

menú tardor/hivern **DESEMBRE 2021**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Amanida verda amb ou dur	Trinxat de col i patata	Crema de porros (amb rostes de pa)
		Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge	Truita de verdures de temporada amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Lassanya de llenties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)
		logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb rostes de pa
			Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert i amanida de tomàquet
			Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pa)	Amanida mezclum amb formatge fresc i poma	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto
Llenties saltejades amb verdures	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Quinoa saltejada verdures i amb tofu	Truita de verdures de temporada amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar amb panses	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
<b>20</b>	<b>DINAR DE NADAL- 21</b>		<b>22</b>	
Crema de carbassa (amb rostes de pa)	Sopa de galets amb brou vegetal	Amanida capresse		
Espirals ECO amb salsa de tomàquet i formatge ratllat	Canelons d'espinacs a la catalana	Patates estofades amb verdures pèsols i ou dur		
Formatge fresc amb fruits secs	Gelat de turró amb neula	Fruita de temporada ECO		