

# Menú hivern DESEMBRE 2021

## 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 Contraeix 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 <b>FESTIU</b>	7 <b>FESTIU</b>	8 <b>FESTIU</b>	9 Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga Fruita de temporada ECO	10 Crema de carbassó amb rostes de pa Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet Natilla
13 Crema de verdures amb patata (amb rostes de pa) Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre Fruita de temporada ECO	14 Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita) Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets Fruita de temporada ECO	15 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	16 Mongeta tendra amb patata Contraeix de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada amb verdures Fruita de temporada ECO	17 Macarrons integrals ECO al pesto Bacallà al forn amb samfaina Macedònia natural
20 Crema de carbassa (amb rostes de pa) Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) (amb formatge ratllat a part) Fruita de temporada	DINAR DE NADAL - 21 Sopa de galets amb pilotes Pollastre rostit amb prunes Gelats de turró amb neula		22 Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada ECO	

# EXCELENT RC



Aquest mes...  
**NADAL**



**SABIES QUE...?**

A les dates nadalenes prenem un munt de plats i productes que no acostumem a veure a la resta de l'any? Com per exemple...:



**TORRONS**



**ESCUDELLA I CARN D'OLLA**



**POLVORONS**



**NEULES**



**TORTELL DE REIS**

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

**EXCELENT RC**