

Menú hivern FEBRER 2022

GUERAU DE LIOST

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Crema de carbassa (amb rostes de pa)	Patates estofades amb verdures	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO amb brou de peix
	Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) (amb formatge ratllat a part)	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro
	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Formatge fresc amb fruits secs	Fruita de temporada ECO
7	8	9	10	11
Arròs ECO a la cassola	Mongetes vermelles ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Macarrons integrals ECO a la napolitana (amb formatge ratllat a part)	Crema de carbassó (amb rostes de pa)
Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all	Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO saltejats amb espinacs i bacallà
Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Rodanxes de taronja	Fruita de temporada ECO
14	15	16	17	18
Amanida capresse (tomàquet, mozzarella i olives)	Lenties ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone (ceba, pastanaga i api)	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Fideuà de peix amb fideus ECO	Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Peix arrebossat amb patates fregides	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
21	22	DEGUSTACIÓ ALIMENT DEL MES - 23		24
Paella de verdures amb arròs ECO	Crema de pèsols	Espaguetis ECO a la carbonara	Trinxat de col i patata	Crema de verdures de temporada
Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro	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	Pizza
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Crema de xocolata
28				
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				

EXCELENT RC

Aquest mes...
LA SOJA



UNA MICA D'HISTÒRIA

La soja es va començar a cultivar a la Xina, fa més de cinc mil anys. De fet, la consideraven una de les cinc llavors sagrades, juntament amb el blat, el mill, el mill italià i el cànem. Fins al segle VII no es va estendre el consum al Japó, i no va arribar a Europa fins al segle XVIII!

QUÈ ES FA AMB LA SOJA?

La soja la trobem en un munt de productes i preparats! Hi ha grans, olis, salses, farines, llets, formatges... La llista és llarguissima!

DE QUINS TIPUS N'HI HA?

Pel tipus de grà, trobem soja per animals, groga, verda i negra. La llista de derivats de soja no ens cabria aquí! Pots trobar alguns?

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

EXCELENT RC