

# Menú hivern GENER 2022

## GUERAU DE LIOST

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Crema de pèsols	Paella de verdures amb arròs ECO	Trinxat de col i patata	Crema de porros (amb rostes de pà)
Truita de patates amb assortit d'enciams	Bacallà al forn amb llit de ceba i porro	Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet	Contraeix de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Llassanya de lleties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Plàtan amb xocolata	logurt natural	Fruita de temporada ECO
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Espaguetis ECO a la carbonara	Lleties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pà
Gall d'indi a la cassola	Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Natilla
<b>24</b>	<b>DEGUSTACIÓ ALIMENT DEL MES- 25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Crema de verdures amb patata (amb rostes de pà)	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures truita)	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto
Rabes de sípia arrebossades 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	Contraeix de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada amb verdures	Bacallà al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar amb	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
<b>31</b>				
Lleties ECO estofades				
Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga				
Fruita de temporada ECO				

# EXCELENT RC



Aquest mes...  
**L'ARRÒS**



**UNA MICA  
D'HISTÒRIA**

L'arròs és el segon cereal més cultivat al món. Va sorgir a l'Àsia fa més de 7.000 anys! Va arribar a Espanya al segle VII, tot i que els musulmans en van generalitzar l'ús amb la seva arribada al segle VIII.



**QUINS PLATS  
TÍPICS ES FAN?**

L'arròs és molt present a la nostra cuina. Trobem l'arròs a banda, l'arròs a la cassola, l'arròs caldós... segur que tu en coneixes d'altres!



**DE QUINS  
TIPUS N'HI  
HA?**

La llista és molt llarga! Integral, bomba, rodó, carnaroli, marisma... Algunes varietats es cultiven al delta de l'Ebre!

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

EXCELENT RC