

Menú primavera ABRIL 2022

GUERAU DE LIOST

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Arròs ECO amb salsa de tomàquet Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja Fruita de temporada ECO
4 Paella de verdures amb arròs ECO	5 Crema de pèsols	6 Espaguetis ECO a la carbonara	7 Trinxat de col i patata	8 Crema de porros (amb rostes de pa)
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	Contracuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i ceba	Lassanya de lleties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Postre làctic	Fruita de temporada ECO
11 VACANCES DE SETMANA SANTA	12	13	14	15
18	19 Macarrons integrals ECO al pesto	20 Cigrons ECO estofats amb verdures	21 Mongeta tendra amb patata	22 Sopa de lletres
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada amb verdures	Bacallà al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Roses de Sant Jordi
25 Lleties ECO estofades	26 Crema de carbassa (amb rostes de pa)	27 Patates estofades amb verdures	28 DEGUSTACIÓ ALIMENT DEL MES - 28 Arròs ECO amb salsa de tomàquet	29 Sopa de pasta ECO amb brou de peix
Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	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 ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Formatge fresc amb fruits secs	Fruita de temporada ECO

EXCELENT RC



Aquest mes...
L'ENCIAM



UNA MICA D'HISTÒRIA

L'origen és una mica misteriós. Tot i això, hi ha proves del seu cultiu de fa més de... 2.500 anys! La feien servir els romans, els egipcis...



DE QUINS TIPUS N'HI HA?

Com sempre, hi ha moltes categoritzacions. Comercialment, els enciams més comuns són el romà, l'iceberg, el trocadero, els minirromans...



ON LA FAN?

Catalunya és la sisena productora d'enciam d'Espanya. Sabeu quina és la primera? Mireu el mapa de dalt!



PER QUÈ ÉS IMPORTANT?

L'enciam té molt poques calories, i és un aliment molt saludable. Ens aporta vitamines i minerals!

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

EXCELENT RC