

# Menú temporada de calor MAIG 2022

## GUERAU DE LIOST

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Arròs ECO a la cassola	Mongetes vermelles ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)	Amanida de pasta ECO (pastanaga, blat de moro, bonitol)	Crema de carbassó (amb rostes de pà)
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 gambes
Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Rodanxes de taronja	Fruita de temporada ECO
9	10	11	12	13
Llenties ECO estofades	Vichyssoise freda (amb rostes de pà)	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs ECO amb salsa de tomàquet
Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Fideuà de peix amb fideus ECO	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	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
16	17	18	DEGUSTACIÓ ALIMENT DEL MES- 19	20
Paella de verdures amb arròs ECO	Crema de pèsols	Espaguetis ECO a la carbonara	Trinxat de col i patata	Sopa de tomàquet freda (tomàquet, ceba, all, alfàbrega)
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 pastanaga	Lassanya de llenties 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
23	24	25	FESTA DEL MENJADOR - 26	27
Olla de blat (ceba, bledes, carbassa, patata, blat, mongeta)	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Amanida de pasta ECO (tomàquet, olives, bonitol)	FESTIU LOCAL
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	Llibrets de llom	
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Gelat cornet	
30	31			
Mongeta tendra amb patata	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)			
Rabes de sipia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets			
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO			

# EXCELENT RC

Aquest mes...  
**EL TOMÀQUET**



**UNA MICA D'HISTÒRIA I ALGUNES CURIOSITATS...**

L'origen del tomàquet és a Amèrica. No va ser fins a final del segle XV que es va començar a cultivar a Europa.

El nom del fruit de la tomaquera deriva de la paraula *xitomati*, que en nàhuatl vol dir "fruit amb melic".

El tomàquet també es coneix amb el nom de tomaca, tomata, tomàtic, tomàtiga i tomàtec.

**Quins tipus de tomàquets podem trobar?**

Algunes varietats tradicionals són la de Montserrat, rosa, cor o ventre de bou, de pera, de penjar, de ramellet, de Benach, tomacó, tomata bitxo, bombeta, ace, ... Les coneixies totes?

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

EXCELENT RC