

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor **OCTUBRE 2022**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
Llenties (100g) ECO estofades	Vichyssoise freda	Mongeta tendra amb patata (75g)	Sopa de pasta (25g) ECO amb brou de pollastre	Arròs (100g) ECO amb salsa de tomàquet
Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Fideuà (125g) de peix amb fideus ECO	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Peix a la planxa amb patates fregides (100g)	Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja
Fruita de temporada + pà 20g	Fruita de temporada ECO	Gelat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
10	11	12	13	14
Paella de verdures amb arròs (100g) ECO	Crema de pèsols (60g pèsol+ 25g patata)	FESTIU	Trinxat de col i patata (125g)	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		Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i pastanaga	Lassanya de llenties (100g) ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO + pà 20g		logurt natural	Fruita de temporada ECO
17	18	19	20	21
Sopa de pasta (50g) ECO amb brou vegetal	Llenties (100g) ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata (75g) i pastanaga)	Arròs ECO integral (80g) amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pà (10g)
Gall d'indi a la cassola (patata 25g)	Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga	Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciam	Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes (100g) ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida capresse
Fruita de temporada ECO + pà 20g	Fruita de temporada ECO + pà 20g	Fruita de temporada + pà 20g	Fruita de temporada ECO	logurt natural
24	25	26	27	DINAR DE CASTANYADA - 28
Mongeta tendra amb patata (100g)	Arròs (100g) 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons (125g) ECO estofats amb verdures	Macarrons integrals (125g) ECO al pesto	Crema de carbassa amb moniato
Rabes de sipia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb verdures saltejades	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Bacallà al forn amb samfaina	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	1 Panellet (45g)
31				
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				