

GUERAU DE LIOST

 menú temporada de calor **OCTUBRE 2022**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
Llenties ECO estofades	Vichyssoise freda (amb rostes de patà)	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	Gelat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
10	11	12	13	14
Paella de verdures amb arròs ECO	Crema de pèsols	FESTIU	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		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		logurt natural	Fruita de temporada ECO
17	18	19	20	21
Sopa de pasta ECO amb brou vegetal	Llenties 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 patà
Gall d'indi a la cassola	Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga	Perrillots 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 capresse
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
24	25	26	27	DINAR DE CASTANYADA - 28
Mongeta tendra amb patata	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Macarrons integrals ECO al pesto	Crema de verdures amb patata (amb rostes de patà)
Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb verdures saltejades	Truita francesa amb llesques de patà amb tomàquet i 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	Macedònia natural	Panellets
31				
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				

EXCELEN^TRC
L'HORT DE LES OLORS


Aquest mes...
SAJOLIDA
Satureja montana

És una planta aromàtica abundosa a la regió mediterrània, i arriba a fer 50cm d'alt. Les seves fulles són comestibles, i es poden utilitzar tan fresques com seques. És una de les protagonistes de les conserves d'olives però també és força coneguda per combinar amb carns, amanides, llegums, ous, bolets i embotits, i el seu potencial gastronòmic va molt més enllà! També s'afegeix a la ratafia i s'utilitza per fer oli i vinagre aromatitzat.

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

EXCELEN^TRC