

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs (90g) ECO amb salsa de tomàquet | Patates (125g) a la marinera | Sopa de pasta (50g) ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda | Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | Formatge fresc amb fruits secs | Fruita de temporada ECO + pà 20g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs (90g) ECO a la cassola | Mongetes vermelles (125g) ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols 30g, patata 75g i carbassa) | Macarrons integrals ECO (125g) a la napolitana | Crema de carbassó |
| 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 francesa amb amanida d'enciam i canonges | Cigrons (125g) ECO saltejats amb espinacs i gambes |
| Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties (100g) ECO estofades | Vichyssoise | 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 | logurt natural + pà 20g | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs (100g) ECO | Crema de pèsols (60g pèsol+ 25g patata) | Espaguetis (100g) amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata (125g) | Crema de xampinyons |
| 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 (100g) ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet) |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO + pà 20g | Plàtan amb xocolata | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta (50g) ECO amb brou vegetal | Llenties (100g) ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata (75g) i pastanaga) | | |
| Gall d'indi a la cassola (patata 25g) | Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam | | |
| Fruita de temporada ECO + pà 20g | Fruita de temporada ECO + pà 20g | Fruita de temporada + pà 20g | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates estofades amb verdures | Sopa de pasta ECO amb brou vegetal |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Pollastre arrebossat amb assortit d'enciams | Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | Formatge fresc amb fruits secs | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | 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 | Croquetes de pollastre amb bledes saltejades amb all | Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges | Cigrons ECO saltejats amb verdures |
| Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise (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 | Fideus ECO estofats amb verdures | Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga | Hamburguesa 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis ECO a la carbonara | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pà) |
| Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet | Cigrons ECO estofats | 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 |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| 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 | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Llimanda arrebossada amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | Formatge fresc amb fruits secs | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO amb verdures | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó (amb rostes de pà) |
| Truita francesa amb amanida d'enciam i remolatxa | Crema de verdures de temporada | 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise (amb rostes de pà) | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Crema de verdures | Fideuà amb fideus ECO | Truita francesa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix arrebossat amb patates fregides | Truita de verdura de temporada amb escarola i taronja |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pà) |
| Truita francesa amb tomàquet al forn | Bacallà al forn amb llit de ceba i porro | Amanida verda amb ou dur | Truita de verdures de temporada 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 |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Truita francesa amb amanida de tomàquet i blat de moro | Crema de verdures | Llimanda a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | Formatge fresc amb fruits secs | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO amb verdures | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsol, patata i pastanaga) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise (amb rostes de pà) | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet | Fideuà amb fideus ECO | Pollastre amb salsa i 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pà) |
| 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 |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| 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 | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta sense gluten amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat sense gluten amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons sense gluten a la napolitana | Crema de carbassó amb rostes de pa sense gluten |
| 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 sense gluten 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta sense gluten amb brou de pollastre | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet | Fideuà amb pasta sense gluten | Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix arrebossat amb farina sense gluten i 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet i formatge | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pa sense gluten) |
| 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 |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta sense gluten amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| 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 | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | logurt de soja | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó |
| 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 de soja | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise sense lactosa | 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 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 de soja | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pà casolanes) |
| 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 | Timbal de llenties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Plàtan amb xocolata | logurt de soja | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Gall d'indi a la cassola | Truita francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | logurt de soja | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó |
| 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 planxa amb 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 de soja | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise sense lactosa | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Crema de verdures | Fideuà amb fideus ECO | Truita francesa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix a la planxa amb patates | Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada ECO | logurt de soja | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons |
| 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 | Timbal de llenties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Plàtan amb xocolata | logurt de soja | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Gall d'indi a la cassola | Crema de verdures | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|---|--|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | logurt de soja | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO amb verdures | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó |
| Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa | Crema de verdures de temporada | 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 de soja | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise sense lactosa | 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 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 de soja | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pa casolanes) |
| Truita francesa amb tomàquet al forn | 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 | Timbal de llenties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Plàtan amb xocolata | logurt de soja | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Gall d'indi a la cassola | Truita francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó |
| 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise | 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 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis ECO a la carbonara | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pà casolanes) |
| 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 |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| 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 | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta sense gluten amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat sense gluten amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | logurt de soja | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons sense gluten a la napolitana | Crema de carbassó amb rostes de pa sense gluten |
| 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 sense gluten 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 de soja | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise sense lactosa | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta sense gluten amb brou de pollastre | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet | Fideuà amb pasta sense gluten | Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix arrebossat amb farina sense gluten i patates fregides | Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada ECO | logurt de soja | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pa sense gluten) |
| 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 | Timbal de llenties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Plàtan amb xocolata | logurt de soja | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta sense gluten amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Gall d'indi a la cassola | Truita francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda | Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Crema de verdures de temporada | Verdura tricolor (Pastanaga, carbassó i patata) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó |
| Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa | Bistec de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives | Lluç arrebossat i bledes saltejades amb all | Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges | Filet de bacallà al forn amb llit de tomàquet, patates i ceba |
| Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Crema de verdures | Vichyssoise sense lactosa | 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 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures sense pèsols amb arròs ECO | Verdura tricolor (Bròquil, patata i pastanaga) | Espaguetis ECO a la carbonara | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pà casolanes) |
| Truita francesa amb tomàquet al forn | 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 | Pollastre a la planxa amb patates al vapor |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Plàtan amb xocolata | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Crema de verdures | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Gall d'indi a la cassola sense pèsols | Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | Formatge fresc amb fruits secs | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise (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 amb fideus ECO | Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix arrebossat (no salmó) 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis ECO a la carbonara | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pà) |
| 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 |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| 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 | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Sipia a la planxa amb all i julivert i assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat sense ou amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | logurt natural amb fruits secs | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó |
| 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 sense ou amb bledes saltejades | Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i canònges | Cigrons ECO saltejats amb espinacs i gambes |
| Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise sense lactosa | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Crema de verdures | Fideuà amb fideus ECO | Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix arrebossat sense ou 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pa casolanes) |
| Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet | Bacallà al forn amb llit de ceba i porro | Lluç a la planxa amb assortit d'enciams | Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i pastanaga | Timbal de llenties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Plàtan amb xocolata | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Gall d'indi a la cassola | Bacallà al forn amb llit de verdures i amanida | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Sipia a la planxa amb all i julivert i assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat sense ou amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó |
| 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 sense ou amb bledes saltejades | Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i canònges | Cigrons ECO saltejats amb espinacs i gambes |
| Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise sense lactosa | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Crema de verdures | Fideuà amb fideus ECO | Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix arrebossat sense ou 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pa casolanes) |
| Mandonguilles de vedella qualitat Q amb salsa de tomàquet | Bacallà al forn amb llit de ceba i porro | Lluç a la planxa amb assortit d'enciams | Contraçuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i pastanaga | Timbal de llenties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Plàtan amb xocolata | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Gall d'indi a la cassola | Bacallà al forn amb llit de verdures i amanida | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | Formatge fresc amb fruits secs | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó (amb rostes de pà) |
| Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa | Crema de verdures de temporada | Lluç arrebossat 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Crema de verdures | Fideuà de peix amb fideus ECO | Truita francesa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix a la planxa 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons |
| 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 | Timbal de llenties saltejades amb ceba, carbassa i salsa de tomàquet |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Plàtan amb xocolata | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Gall d'indi a la cassola | Crema de verdures | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou vegetal |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Llimanda arrebossada amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO amb verdures | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | Crema de carbassó (amb rostes de pà) |
| Truita francesa amb amanida d'enciam i remolatxa | Crema de verdures de temporada | 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise (amb rostes de pà) | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Crema de verdures | Fideuà amb fideus ECO | Truita francesa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix arrebossat amb patates fregides | Truita de verdura de temporada amb escarola i taronja |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pà) |
| Truita francesa amb tomàquet al forn | Bacallà al forn amb llit de ceba i porro | Amanida verda amb ou dur | Truita de verdures de temporada 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 | Fruita de temporada ECO |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| Truita francesa amb amanida de tomàquet i blat de moro | Crema de verdures | Llimanda a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2022**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | FESTIU | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Patates a la marinera | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| | | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro |
| | | Fruita de temporada ECO | Formatge fresc amb fruits secs | Fruita de temporada ECO |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons integrals ECO a la napolitana | 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 | Filet de bacallà al forn amb llit de tomàquet, patates i ceba |
| Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise | 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis ECO a la carbonara | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons (amb rostes de pà casolanes) |
| 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 |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Sopa de pasta ECO amb brou vegetal | Llenties ECO estofades | Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) | | |
| 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 | | |
| Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada | | |