

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 pa)
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 pa)	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	Castanyola arrebossada 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 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	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		

EXCELEN^TRC
L'HORT DE LES OLORS


Aquest mes...
MARIALLUISA
Aloysia citrodora

És una planta arbustiva de la família de les Verbenàcies amb origen a Amèrica del Sud, però que podem trobar cultivada en jardins i horts.

És digestiva, redueix vertigens, asma, ajuda als estats nerviosos i regula flatulències. Es trasplanta i esqueixa de primavera a estiu. Es planta cada 80cm. És sensible al fred: fins a uns -5 °C el pot aguantar, si gelés més, se l'hauria de protegir. Normalment durant l'hivern es poda, de forma que pugui rebrotar com més ampla millor. És anual.

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

EXCELEN^TRC