

GUERAU DE LIOST

 menú temporada de fred **GENER 2023**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Espirals ECO a la napolitana Rabes de sipia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre Fruita de temporada ECO	Llenties ECO estofades Truita de formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga Fruita de temporada ECO	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó amb rostes de pa Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida capresse iogurt natural
16	17	18	19	20
Crema de coliflor i porro (amb rostes de pa) Gall d'indi a la cassola Fruita de temporada ECO	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita) Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets Fruita de temporada ECO	Cigrons ECO estofats amb verdures Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges Natilla	Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada amb verdures Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO al pesto Bacallà al forn amb samfaina Macedònia natural
23	24	25	26	27
Llenties ECO estofades Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassa (amb rostes de pa) Espirals ECO a la bolonyesa (porc/soja texturitzada) (formatge ratllat a part) Fruita de temporada	Patates a la marinera Lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada ECO	Arròs ECO amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb assortit d'enciams Formatge fresc amb fruits secs	Sopa de pasta ECO amb brou de peix Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro Fruita de temporada ECO
30	31			
Arròs ECO a la cassola Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada ECO	Mongetes vermelles ECO estofades Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives iogurt natural			

EXCELEN^TRC
L'HORT DE LES OLORS


Aquest mes...
ROMANÍ
Salvia rosmarinus

És una planta de la família de les lamiàcies. La trobem a tot el sud d'Europa, a l'oest d'Àsia i al nord d'Àfrica.

És un condiment tradicional de la nostra cuina, perquè posseeix en les seves fulles glàndules que contenen olis essencials que li confereixen una fragant, fresca i forta olor, sobretot quan es trituren. A la cuina les seves fulles es fan servir com a espècies, per condimentar carns, sopes, salses... També s'aromatitzen olis i vinagres amb branques de romer fresc!

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

EXCELEN^TRC