

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **DESEMBRE 2022**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral (80g) amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pa (10g)
			Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes (100g) ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida capresse
			Fruita de temporada ECO	logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro (patata 100g)		Llenties (100g) ECO estofades		
Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		Natilla		
12	13	14	15	16
Espirals (125g) ECO a la napolitana	Cigrons (100g) ECO estofats amb verdures	Patates (125g) a la marinera	Arròs (90g) ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta (50g) ECO amb brou de peix
Peix a la planxa amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO + pa 20g	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Formatge fresc amb fruits secs	Fruita de temporada ECO + pa 20g
19	20- DINAR DE NADAL		22	23
Arròs (90g) ECO a la cassola	Sopa de galets (50g) amb pilotetes	Verdura tricolor (Pèsols 30g, patata 75g i carbassa)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb ceba	Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Torró de xocolata 1 porció 35g (2R)	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **DESEMBRE 2022**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral (180g) amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó (patata 150g) amb rostes de pa (10g)
			Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes (135g) ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida capresse
			Fruita de temporada (100 g)	logurt natural sense ensucrar (edulcorant 5 gotes)
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro (patata 150g)		Llenties (200g) ECO estofades		
Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada (100g)		logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant)		
12	13	14	15	16
Espirals (200g) ECO a la napolitana	Cigrons (247g) ECO estofats amb verdures (sense patata)	Patates (250g) a la marinera	Arròs (270g) ECO amb poca salsa de tomàquet	Sopa de pasta (112g) ECO amb brou de peix
Peix a la planxa amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i poc blat de moro
Fruita de temporada 100g + pa integral 20g	Fruita de temporada (100g)	Fruita de temporada (100g)	Formatge fresc (70g) amb fruits secs (20g)	Fruita de temporada 100g + pa integral 20g
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs (247g) ECO a la cassola	Sopa de galets (112g) amb pilotetes	Verdura tricolor (Pèsols 60g, patata 150g i carbassa)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb ceba	Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada (100g)	Torró de xocolata 1 porció 35g (2R HC)	Fruita de temporada (100g)		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred DESEMBRE 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pa
			Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert i amanida capresse
			Fruita de temporada ECO	logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro (amb rostes de pa)		Llenties ECO estofades		
Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		Natilla		
12	13	14	15	16
Espirals ECO a la napolitana	Cigrons ECO estofats amb verdures	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO amb brou de peix
Croquetes de bacallà amb amanida	Verdura tricolor (Mongeta tendra, patata i pastanaga)	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Llimanda arrebossada amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Formatge fresc amb fruits secs	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs ECO amb verdures	Sopa de galets amb brou vegetal	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)		
Crema de verdures de temporada	Truita francesa amb amanida	Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Torrans i neules	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred DESEMBRE 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pa
			Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra de pollastre esparracada amb all i julivert i amanida capresse
			Fruita de temporada ECO	logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro (amb rostes de pa)		Llenties ECO estofades		
Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		Natilla		
12	13	14	15	16
Espirals ECO a la napolitana	Cigrons ECO estofats amb verdures	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO amb brou de peix
Croquetes de bacallà amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Formatge fresc amb fruits secs	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs ECO amb verdures	Sopa de galets amb brou vegetal	Verdura tricolor (Pèsol, patata i pastanaga)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb prunes	Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Torrans i neules	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **DESEMBRE 2022**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pà sense gluten
			Lluç arrebossat amb farina sense gluten amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida capresse
			Fruita de temporada ECO	logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro amb rostes de pà sense gluten		Llenties ECO estofades		
Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa a/llesques de pà sense gluten amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		Natilla		
12	13	14	15	16
Pasta sense gluten a la napolitana	Cigrons ECO estofats amb verdures	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta sense gluten amb brou de peix
Peix a la planxa amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat sense gluten amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs ECO a la cassola	Sopa de galets sense gluten amb brou vegetal	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb prunes sense gluten	Lluç arrebossat sense gluten amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Galetes de Nadal aptes	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred DESEMBRE 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó
			Lluç arrebossat natural amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet
			Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro (amb rostes de pà casolanes)		Llenties ECO estofades		
Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb llesques de pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		logurt sense lactosa		
12	13	14	15	16
Espirals ECO a la napolitana	Cigrons ECO estofats amb verdures	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO amb brou de peix
Peix a la planxa amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs ECO a la cassola	Sopa de galets amb brou vegetal	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb prunes sense lactosa	Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Galetes de Nadal aptes	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **DESEMBRE 2022**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó
			Lluç arrebossat natural amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida capresse
			Fruita de temporada ECO	logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro		Llenties ECO estofades		
Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		Natilla		
12	13	14	15	16
Espirals ECO a la napolitana	Cigrons ECO estofats amb verdures	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO amb brou de peix
Croquetes de bacallà amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs ECO a la cassola	Sopa de galets amb brou vegetal	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb ceba	Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Galetes de Nadal aptes	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred DESEMBRE 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pa sense gluten
			Lluç arrebossat amb farina sense gluten amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet
			Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro amb rostes de pa sense gluten		Llenties ECO estofades		
Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa a/llesques de pa sense gluten amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		logurt sense lactosa		
12	13	14	15	16
Pasta sense gluten a la napolitana	Cigrons ECO estofats amb verdures	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta sense gluten amb brou de peix
Peix a la planxa amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat sense gluten amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL		21	22
Arròs ECO a la cassola	Sopa de galets sense gluten amb brou vegetal	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb prunes (sense gluten)	Lluç arrebossat sense gluten amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Galetes de Nadal aptes	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred DESEMBRE 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pa
			Lluç arrebossat natural amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida capresse
			Fruita de temporada ECO	logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro (amb rostes de pa)		Llenties ECO estofades		
Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		Natilla		
12	13	14	15	16
Espirals ECO a la napolitana	Cigrons ECO estofats amb verdures	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO amb brou de peix
Croquetes de bacallà amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Formatge fresc amb fruits secs	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs ECO a la cassola	Sopa de galets amb pilotetes	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb prunes	Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Torrans i neules	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred DESEMBRE 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet (sense ou)	Crema de carbassó
			Lluç arrebossat sense ou amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida de tomàquet
			Fruita de temporada ECO	logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro (amb rostes de pà casolanes)		Llenties ECO estofades		
Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb llesques de pà amb tomàquet		
Fruita de temporada ECO		Flam de vainilla		
12	13	14	15	16
Espirals ECO a la napolitana	Amanida d'enciam, canònges, tomàquet, tonyina i olives	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO amb brou de peix
Peix a la planxa amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Sipia a la planxa amb all i julivert i assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat sense ou amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs ECO a la cassola	Sopa de galets sense ou amb brou vegetal	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb ceba	Lluç arrebossat sense ou amb bledes saltejades		
Fruita de temporada ECO	Galetes de Nadal aptes	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **DESEMBRE 2022**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb rostes de pa
			Truita de carbassó amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert i amanida capresse
			Fruita de temporada ECO	logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro		Llenties ECO estofades		
Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		Natilla		
12	13	14	15	16
Espirals ECO a la napolitana	Cigrons ECO estofats amb verdures	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO amb brou de peix
Peix a la planxa amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Formatge fresc amb fruits secs	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs ECO a la cassola	Sopa de galets amb brou vegetal	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)		
Crema de verdures de temporada	Pollastre rostit amb prunes	Lluç planxa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Neules	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **DESEMBRE 2022**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó amb rostes de pa
			Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada i amanida capresse
			Fruita de temporada ECO	logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de coliflor i porro (amb rostes de pa)		Llenties ECO estofades		
Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre		Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges		
Fruita de temporada ECO		Natilla		
12	13	14	15	16
Espirals ECO a la napolitana	Verdura tricolor (Mongeta tendra, patata i pastanaga)	Patates a la marinera	Arròs ECO amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta ECO amb brou de peix
Croquetes de bacallà amb amanida	Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Truita de carbassó amb assortit d'enciams	Pit de gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Formatge fresc amb fruits secs	Fruita de temporada ECO
19	20- DINAR DE NADAL	21	22	23
Arròs ECO a la cassola	Sopa de galets amb brou vegetal	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa)		
Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb amanida de tomàquet, ceba i olives	Pollastre rostit amb prunes	Lluç arrebossat amb maionesa i bledes saltejades amb all		
Fruita de temporada ECO	Torrans i neules	Fruita de temporada ECO		
26	27	28	29	30