

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred DESEMBRE 2022

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

EXCELEN^TRC

L'HORT DE LES OLORS



Aquest mes...
SÀLVIA
Salvia officinalis

És una planta de la família de les lamiàcies amb origen al mediterrani, però ara es cultiva també a escala comercial a Europa occidental, Rússia i als Estats Units.

Té propietats medicinals, fins al punt que el nom signifiqui 'salvadora' i que grecs i romans li atribuïssin capacitat per allargar la vida.

Té un gust potent, picant i lleugerament camforat. A la cuina la podem trobar acompanyant carns blanques, peixos grassos, sopes de verdures i molt més.

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

Carlota

EXCELEN^TRC