

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Cigrons (100g) ECO estofats amb verdures | Mongeta tendra amb patata (100g) | Macarrons integrals (125g) ECO al pesto |
| | | Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges | Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa (25g) saltejada amb verdures | Bacallà al forn amb samfaina |
| | | Natilla | Fruita de temporada ECO | Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties (100g) ECO estofades | Crema de carbassa | Patates (125g) a la marinera | Arròs (90g) ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta (50g) ECO amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Espirals (125g) ECO a la bolonyesa (formatge ratllat a part) | 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 + pà 20g | Fruita de temporada | Fruita de temporada ECO | Formatge fresc amb fruits secs | Fruita de temporada ECO + pà 20g |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 al forn 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Cigrons (247g) ECO estofats amb verdures (sense patata) | Mongeta tendra (125g) amb patata (150g) | Macarrons integrals (247g) ECO al pesto |
| | | Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges | Contracuixa de pollastre a la planxa amb quinoa (135g) saltejada amb verdures | Bacallà al forn amb samfaina |
| | | logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) | Fruita de temporada (100g) | Macedònia natural (100g) |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties (200g) ECO estofades | Crema de carbassa (patata 100g) | Patates (250g) a la marinera | Arròs (270g) ECO amb poca salsa de tomàquet | Sopa de pasta (112g) ECO amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Espirals (157g) ECO a la bolonyesa (formatge ratllat a part) | 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arròs (247g) ECO a la cassola | Mongetes vermelles (270g) ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols 60g, patata 150g i carbassa) | Macarrons integrals ECO (247g) a la napolitana (poca salsa) | Crema de carbassó (patata 100g) |
| 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 (157g) ECO saltejats amb espinacs i gambes |
| Fruita de temporada (100g) | logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) | Fruita de temporada (100g) | Rodanxes de taronja (100g) | Fruita de temporada (100g) |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Llenties (202g) ECO estofades | Vichyssoise (200g patata) | Mongeta tendra amb patata (100g) | Sopa de pasta (112g) ECO amb brou de pollastre | Arròs (247g) ECO amb poca salsa de tomàquet |
| Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet | Fideuà (157g) de peix amb fideus ECO | Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix al forn amb patates fregides (90g) | Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja |
| Fruita de temporada (100g) + pa integral 20g | Fruita de temporada (100g) | logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) + pa 40g | Fruita de temporada (100g) | Fruita de temporada (100g) |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Paella de verdures amb arròs (247g) ECO | Crema de pèsols (90g pèsol+ 150g patata) | Espaguetis (200g) amb poca salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata (200g) | 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 | Contracuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet ECO, alvocat i pastanaga | Lassanya de llenties (157g) ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet) |
| Fruita de temporada (100g) | Fruita de temporada (100g) + pa integral 20g | Plàtan (50g) amb xocolata (17g) | logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) + pa integral 40g | Fruita de temporada (100g) |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 Cigrons ECO estofats amb verdures | 2 Mongeta tendra amb patata | 3 Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega) |
| | | Truita francesa amb llesques de pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges | Hamburguesa vegetal a la planxa amb quinoa saltejada amb verdures | Bacallà al forn amb samfaina |
| | | Natilla | Fruita de temporada ECO | Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa (amb rostes de pà) | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| Verdura tricolor (Mongeta tendra, patata i pastanaga) | Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada) (formatge ratllat a part) | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Truita de carbassó amb assortit d'enciams | Peix 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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) |
| Peix a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa | Crema de pastanaga | 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 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 |
| Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet | Fideuà de peix amb fideus ECO | Hamburguesa vegetal a la planxa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix al forn amb patates fregides | Truita francesa amb escarola i taronja |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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) |
| Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida | Bacallà al forn amb llit de ceba i porro | Truita de verdures de temporada amb assortit d'enciams | Peix 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 |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|---|---|---|
| | | 1 Cigrons ECO estofats amb verdures Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges Natilla | 2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada Fruita de temporada ECO | 3 Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega) Bacallà al forn amb samfaina Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa (amb rostes de pa) | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada) (formatge ratllat a part) | 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 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 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 francesa amb amanida d'enciam i tomàquet | Fideuà de peix amb fideus ECO | Pollastre amb salsa i assortit d'enciams i pastanaga | Peix al forn 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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) |
| 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 |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Cigrons ECO estofats amb verdures | Mongeta tendra amb patata | Macarrons sense gluten al pesto (oli i alfàbrega) |
| | | Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges | Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada | Bacallà al forn amb samfaina |
| | | Natilla | Fruita de temporada ECO | Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta sense gluten amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Pasta sense gluten a la bolonyesa (carn de porc) | 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 | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons sense gluten 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 a la 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 natural | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 francesa amb amanida d'enciam i tomàquet | Fideuà amb pasta sense gluten | Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix al forn 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons 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 |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|---|---|
| | | 1 Cigrons ECO estofats amb verdures Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges logurt sense lactosa | 2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada Fruita de temporada ECO | 3 Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega) Bacallà al forn amb samfaina Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) | 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 sense lactosa | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 francesa 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 al forn amb patates fregides | Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada ECO | logurt sense lactosa | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons sense lactosa |
| 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 sense lactosa | Fruita de temporada ECO |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|---|---|---|
| | | 1 Cigrons ECO estofats amb verdures Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges Natilla | 2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada Fruita de temporada ECO | 3 Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega) Bacallà al forn amb samfaina Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) | 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 al forn 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Espaguetis ECO a la carbonara | 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 | 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 |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|---|--|
| | | 1 Cigrons ECO estofats amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges logurt sense lactosa | 2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada Fruita de temporada ECO | 3 Macarrons sense gluten al pesto (oli i alfàbrega) Bacallà al forn amb samfaina Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta sense gluten amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Pasta sense gluten a la bolonyesa (carn de porc) | 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 | logurt sense lactosa | Fruita de temporada ECO |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arròs ECO a la cassola | Mongetes vermelles ECO estofades | Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) | Macarrons sense gluten 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 a la 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 sense lactosa | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 francesa amb amanida d'enciam i tomàquet | Fideuà amb pasta sense gluten | Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix al forn amb patates fregides* | Cuixetes de pollastre rostides amb escarola i taronja |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada ECO | logurt sense lactosa | Fruita de temporada ECO | Fruita de temporada ECO |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Paella de verdures amb arròs ECO | Crema de pèsols | Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet | Trinxat de col i patata | Crema de xampinyons sense gluten ni lactosa |
| 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 sense lactosa | Fruita de temporada ECO |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|---|---|---|
| | | 1 Cigrons ECO estofats amb verdures Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges Natilla | 2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada Fruita de temporada ECO | 3 Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega) Bacallà al forn amb samfaina Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa (amb rostes de pa) | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) | 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 | Peix al forn 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Cigrons ECO estofats amb verdures | Mongeta tendra amb patata | Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega) |
| | | Verdures al vapor | Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada | Bacallà al forn amb samfaina |
| | | Flam de vainilla | Fruita de temporada ECO | Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) (sense formatge) | Lluç al forn amb salsa verda i pèsols | Sípia a la planxa amb all i julivert i 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 | logurt natural | Fruita de temporada ECO |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 a la planxa amb bledes saltejades amb all | 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 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise sense lactosa | Mongeta tendra amb patata | Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre | Arròs ECO amb salsa de tomàquet |
| Peix a la planxa 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 al forn 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 | Peix 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 |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|---|---|---|---|
| | | 1 Cigrons ECO estofats amb verdures | 2 Mongeta tendra amb patata | 3 Macarrons integrals ECO al pesto |
| | | Truita francesa amb llesques de pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges | Contracuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada amb verdures | Bacallà al forn amb samfaina |
| | | Natilla | Fruita de temporada ECO | Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada) (formatge ratllat a part) | 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 pastanaga | Lluç a la 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 natural | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Llenties ECO estofades | Vichyssoise | 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 de peix amb fideus ECO | Pollastre planxa amb assortit d'enciams i pastanaga | Peix al forn 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 | Contracuixa 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 |

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2023

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Verdures al vapor | Mongeta tendra amb patata | Macarrons integrals ECO al pesto |
| | | Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges | Contracuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada amb verdures | Bacallà al forn amb samfaina |
| | | Natilla | Fruita de temporada ECO | Macedònia natural |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Llenties ECO estofades | Crema de carbassa | Patates a la marinera | Arròs ECO amb salsa de tomàquet | Sopa de pasta ECO amb brou de peix |
| Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga | Espirals ECO a la bolonyesa (amb carn de porc) (amb formatge ratllat a part) | 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Arròs ECO a la cassola | Crema de pastanaga | 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 | Peix a la planxa amb amanida |
| Fruita de temporada ECO | logurt natural | Fruita de temporada ECO | Rodanxes de taronja | Fruita de temporada ECO |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 al forn 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 | Contracuixa 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 |