

**GUERAU DE LIOST**

 menú temporada de fred **MARC 2023**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto
		Truita francesa amb llesques de pà amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb quinoa saltejada amb verdures	Bacallà al forn amb samfaina
		Natilla	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
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
Pollastre "El Rei del Galliner" a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga	Espirals ECO a la bolonyesa (porc/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
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
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	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
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Llenties ECO estofades	Vichyssoise (amb rostes de pà)	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	Palometa 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
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
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 pà)
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

