

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Sopa de pasta (45g)	Arròs ECO integral (100g) amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, formatge gouda, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Croquetes (100g) de carn d'olla amb amanida	Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes ECO (125g) saltejades amb botifarra esparracada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat apte
11	12	13	14	15
	Arròs (80g) 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons (150g) ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata (100g)	
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa (25g)	
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, formatge fresc, pastanaga i fruits secs	Crema de pastanaga	Amanida de patates (125g)	Arròs integral (100g) amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (120g) (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO (240g) estofades	Espirals ECO (125g) a la bolonyesa (soja texturitzada)	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
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
Arròs (114g) ECO a la cassola	Mongetes vermelles (177g) ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols 30g, patata 75g i carbassa)	Macarrons integrals ECO (125g) a la napolitana	Crema de carbassó (patata 50g)
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	Amanida de cigrons (118g)
Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta (135g) a la napolitana	Arròs ECO integral (200g) amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, formatge gouda, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Croquetes (100g) de carn d'olla amb amanida	Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes ECO (270g) saltejades amb botifarra esparracada
		Fruita de temporada (100g)	Fruita de temporada (100 g)	Gelat apte
11	12	13	14	15
	Arròs (180g) 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrans (275g) ECO estofats amb verdures (sense patata)	Mongeta tendra (125g) amb patata (150g)	
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa (135g)	
	Fruita de temporada (100g)	logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant)	Fruita de temporada (100g)	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, formatge fresc, pastanaga i fruits secs	Crema de pastanaga	Amanida de patates (250g)	Arròs integral (200g) amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (270g) (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO (320g) estofades	Espirals ECO (247g) a la bolonyesa (soja texturitzada)	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
logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant)	Fruita de temporada (100g)	Fruita de temporada (100g)	Fruita de temporada 100g	Fruita de temporada 100g
25	26	27	28	29
Arròs (200g) ECO a la cassola	Mongetes vermelles (265g) 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	Amanida de cigrons (185g)
Fruita de temporada (100g)	logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) + 20g pà integral	Fruita de temporada (100g)	Fruita de temporada (100g)	Fruita de temporada (100g)

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta a la napolitana	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, formatge gouda, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Croquetes de bacallà amb amanida	Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat
11	12	13	14	15
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de quinoa	
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, formatge fresc, pastanaga i fruits secs	Crema de mongetes	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO estofades	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
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
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 pa)
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	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, blat de moro, pastanaga ratllada, ou dur)
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta a la napolitana	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, formatge gouda, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Croquetes de bacallà amb amanida	Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat
11	12	13	14	15
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrans ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, formatge fresc, pastanaga i fruits secs	Crema de mongetes	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO estofades	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
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
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	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, blat de moro, pastanaga ratllada, ou dur)
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta sense gluten a la napolitana	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, formatge gouda, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Pollastre a la planxa amb amanida	Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
11	12	13	14	15
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	
	Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, formatge fresc, pastanaga i fruits secs	Crema de mongetes	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO estofades	Pasta sense gluten a la bolonyesa (soja texturitzada)	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
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
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	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, blat de moro, pastanaga ratllada, ou dur)
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta a la napolitana	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Pollastre a la planxa amb amanida	Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	iogurt natural
11	12	13	14	15
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	
	Fruita de temporada ECO	iogurt natural	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, pastanaga i fruits secs	Crema de mongetes	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO estofades	Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada)	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
iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
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	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, blat de moro, pastanaga ratllada, ou dur)
Fruita de temporada ECO	iogurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta a la napolitana	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, formatge gouda, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Pollastre a la planxa amb amanida	Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
11	12	13	14	15
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	
	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	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa (pastanaga, blat de moro i olives)	
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma i pastanaga	Crema de mongetes	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO estofades	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
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
Arròs ECO a la cassola (amb cap de llom)	Mongetes vermelles ECO estofades	Verdura tricolor (Pèsols, patata i pastanaga)	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 bledes saltejades amb all	Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, blat de moro, pastanaga ratllada, ou dur)
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta sense gluten a la napolitana	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Pollastre a la planxa amb amanida	Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa
11	12	13	14	15
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	
	Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	
	Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, pastanaga i fruits secs	Crema de mongetes	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO estofades	Pasta sense gluten a la bolonyesa (soja texturitzada)	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
logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
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	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, blat de moro, pastanaga ratllada, ou dur)
Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta a la napolitana	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, formatge gouda, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Croquetes de carn d'olla amb amanida	Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat
11	12	13	14	15
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	
	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	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, formatge fresc, pastanaga i fruits secs	Crema de mongetes	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO estofades	Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada)	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
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
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	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, blat de moro, pastanaga ratllada, ou dur)
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta sense ou a la napolitana Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet (sense ou) Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada ECO	Amanida d'enciam, formatge gouda apte, olives negres, tomàquet i blat de moro Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada logurt natural
11	12	13	14	15
	Arròs amb salsa de tomàquet Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre Fruita de temporada ECO	Cigrans ECO estofats amb verdures Sopa de pasta sense ou logurt natural	Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma i pastanaga Llenties ECO estofades logurt natural	Crema de mongetes Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada) Fruita de temporada	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro) Lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa a la planxa amb assortit d'enciams Fruita de temporada ECO	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives) Pit de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet i blat de moro Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
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 Flam de vainilla	Verdura tricolor (Pèsols, patata i carbassa) Lluç a la planxa amb bledes saltejades amb all Fruita de temporada ECO	Macarrons integrals ECO a la napolitana Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i canònges Fruita de temporada	Crema de carbassó Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta a la napolitana	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Amanida d'enciam, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Pollastre a la planxa amb amanida	Truita francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
11	12	13	14	15
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	
	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	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, formatge fresc, pastanaga i fruits secs	Crema de mongetes	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Llenties ECO estofades	Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada)	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
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
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	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba, blat de moro, pastanaga ratllada, ou dur)
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de calor SETEMBRE 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4	5	6	7	8
		Pasta a la napolitana	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Amanida d'enciam, formatge gouda, olives negres, tomàquet i blat de moro
		Croquetes de carn d'olla amb amanida	Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Llom a la planxa amb patata bullida
		Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Gelat
11	12	13	14	15
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Sopa de pasta	Mongeta tendra amb patata	
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	
18	19	20	21	22
Amanida d'enciam, poma, formatge fresc, pastanaga i fruits secs	Crema de pastanaga	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta
Llenties ECO estofades	Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada)	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
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
25	26	27	28	29
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	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO