

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	
	Rabes de sipia 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 (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, 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 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 (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

