

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred GNER 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
6	7	8	9	10
		Macarrons integrals ECO (125g) a la napolitana	Trinxat de col i patata	Crema de bolets amb rostes de pa
		Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Cuixetes de pollastre rostides amb amanida de tomàquet ECO i pastanaga	Lassanya de llenties ECO gratinada amb beixamel (carbassa, ceba, salsa de tomàquet)
		Fruita de temporada	logurt natural ensucrat	Fruita de temporada ECO
13	14	15	16	17
Llenties ECO estofades	Crema de pèsols	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i mig ou dur	Crema de carbassó (amb rostes de pa)
Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Espaguetis ECO a la carbonara	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb botifarra esparracada
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural ensucrat
20	21	22	23	24
Mongeta tendra amb patata	Patates al forn amb herbes aromàtiques	Cigrons ECO estofats amb verdures	Crema de coliflor i porro (amb rostes de pa)	Macarrons integrals ECO al pesto
Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa (pastanaga, blat de moro i olives)	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Paella mixta amb arròs ECO	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural ensucrat	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
27	28	29	30	31
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Crema de mongetes	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats amb verdures
Llenties ECO estofades	Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada) (formatge ratllat a part)	Bacallà 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 ensucrat	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO

