

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs (80g) 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons (150g) ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata (100g)	Macarrons integrals (125g) ECO al pesto
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa (25g)	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Crema de pastanaga	Patates (125g) a la marinera	Arròs integral (100g) amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO (120g) estofats amb verdures
Llenties ECO (240g) estofades	Espirals ECO (125g) a la bolonyesa (soja texturitzada)	Bacallà 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 sense ensucrar	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols 150g, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles (177g) ECO estofades	Arròs (114g) ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO (125g) a la napolitana	Crema de carbassó (patata 50g)
Pollastre a l'allet 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	Pizza de cigrons (cigrons 118g)
Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties (160g) ECO estofades	Vichyssoise (sense patata)	Mongeta tendra amb patata (100g)	Sopa de pasta (45g) ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat (100g)
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	Bacallà al forn amb xips (40g) i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO (125g) a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs (200g) 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons (225g) ECO estofats amb verdures (sense patata)	Mongeta tendra (125g) amb patata (200g)	Macarrons integrals (220g) ECO al pesto
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa (90g)	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada (120g)	logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)	Macedònia natural (120g)
10	11	12	13	14
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Crema de pastanaga	Patates (275g) a la marinera	Arròs integral (220g) amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO (220g) estofats amb verdures
Llenties ECO (200g) estofades	Pollastre a la planxa amb espirals ECO (150g) a la bolonyesa (soja texturitzada)	Bacallà 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) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)	Fruita de temporada (120g)	Fruita de temporada 120g	Fruita de temporada 120g
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols 220g, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles (225g) ECO estofades	Arròs (220g) ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO (225g) a la napolitana (poca salsa)	Crema de carbassó (patata 100g)
Pollastre a l'allet 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	Pizza de cigrons (cigrons 90g)
Fruita de temporada (120g)	logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)	Fruita de temporada (120g) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)
24	25	26	27	28
Llenties (225g) ECO estofades	Vichyssoise	Mongeta tendra amb patata (200g)	Sopa de pasta (90g) ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat (200g)
Truita de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Fideuà (225g) de peix amb fideus ECO	Costelles de porc a la barbacoa amb assortit d'enciams i pastanaga	Bacallà al forn amb xips (30g) i amanida d'enciam	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada (120g) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)	logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)	Fruita de temporada (120g)
31				
Macarrons integrals ECO (250g) a la napolitana (poca salsa)				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada (120g)				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
	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	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
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	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
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO amb verdures	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
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	Pizza de cigrons
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise (amb rostes de pa)	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou vegetal	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Truita francesa amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
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	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO amb verdures	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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	Pizza de cigrons
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise (amb rostes de pa)	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet	Fideuà de peix amb fideus ECO	Pollastre amb salsa i assortit d'enciams i pastanaga	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **MARÇ 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons sense gluten al pesto (oli i alfàbrega)
	Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
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	Pasta sense gluten a la bolonyesa (soja texturitzada)	Bacallà 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
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons sense gluten a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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	Pizza de cigrons
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise sense lactosa	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta sense gluten amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons sense gluten a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
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)	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	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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	Pizza de cigrons
Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise sense lactosa	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
	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	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
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)	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	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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	Pizza de cigrons
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons sense gluten al pesto (oli i alfàbrega)
	Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
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	Pasta sense gluten a la bolonyesa (soja texturitzada)	Bacallà 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
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons sense gluten a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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	Pizza de cigrons
Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise sense lactosa	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta sense gluten amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt sense lactosa	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons sense gluten a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
	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	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Lluç al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
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)	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	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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	Pizza de cigrons
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise (amb rostes de pa)	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
	Sipia a la planxa amb all i julivert amb amanida de pastanaga i cogombre	Sopa de pasta sense ou	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
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)	Bacallà al forn amb salsa verda i pèsols	Hamburguesa a la planxa 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
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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	Pizza de cigrons
Fruita de temporada ECO	Flam de vainilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise sense lactosa	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Pollastre a la planxa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto
	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	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
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)	Bacallà 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
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
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	Pizza de cigrons
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet	Fideuà de peix amb fideus ECO	Pollastre planxa amb assortit d'enciams i pastanaga	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Sopa de pasta	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Crema de pastanaga	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta
Llenties ECO estofades	Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada)	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	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Crema de pastanaga	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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
24	25	26	27	28
Llenties ECO estofades	Vichyssoise	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Sopa de pasta	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto
	Rabes de sípia arrebossades amb amanida de pastanaga i cogombre	Truita francesa amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Crema de pastanaga	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta
Pollastre a la planxa amb patata	Espirals ECO a la bolonyesa (soja texturitzada)	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	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
17	18	19	20	21
Verdura tricolor (Pèsols, coliflor i pastanaga)	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola sense pèsols	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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	Peix a la planxa amb amanida
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Pasta amb salsa de tomàquet	Vichyssoise	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred MARÇ 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto
	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	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
10	11	12	13	14
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Crema de pastanaga	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta
Pollastre a la planxa amb patata	Espirals ECO amb salsa de tomàquet i tonyina	Bacallà al forn amb salsa verda sense 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
17	18	19	20	21
Coliflor i pastanaga	Crema de pastanaga	Arròs ECO a la cassola sense pèsols	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Crema de carbassó
Pollastre a l'allet 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	Peix a la planxa amb amanida
Fruita de temporada ECO	Natilla	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
24	25	26	27	28
Pasta amb salsa de tomàquet	Vichyssoise	Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta ECO amb brou de pollastre	Arròs vaporitzat aromatitzat
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	Bacallà al forn amb xips i amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
31				
Macarrons integrals ECO a la napolitana				
Truita francesa amb assortit d'enciams				
Fruita de temporada ECO				