

ESCOLA GUERAU DE LIOST

MENÚ TEMPORADA DE CALOR – OCTUBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EXCELENT^{RC}

		1	2	3
		Cigrons estofats amb verdures	Crema de verdures de temporada	Macarrons integrals ECO al pesto (amb formatge ratllat a part)
		Truita de patates amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Croquetes amb amanida d'enciam i tomàquet	Lluç al forn amb samfaina
		logurt natural ensucrat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons	Amanida de patata (tomàquet, olives verdes, blat de moro, ou dur)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO estofats amb verdures
Llenties ECO estofades	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Pit de pollastre a la planxa 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
13	14	15	16	17
Crema de carbassó	Empedrat de mongetes (tomàquet, pebrot, ceba i olives)	Arròs ECO a la cassola (amb cap de llom)	Macarrons integrals ECO a la napolitana (amb formatge ratllat a part)	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella qualitat Q a la planxa amb patates fregides	Lluç al forn amb llit de patata, ceba i porro i amanida de tomàquet amb olives	Truita de patates amb amanida d'enciam i canonges	Llenties ECO estofades
Fruita de temporada ECO	Gelat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO
20	21	22	23	24
Llenties ECO estofades	Vichyssoise freda (amb rostes de pa)	Mongeta tendra amb patata	Amanida de pasta ECO (pastanaga, blat de moro, bonitol)	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 a la muselina d'all amb amanida d'enciam i poma	Gall d'indi estofat
Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural ensucrat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
27	28	29	30	DINAR DE CASTANYADA - 31
Macarrons integrals ECO a la napolitana (amb formatge ratllat a part)	Mongetes ECO saltejades amb verdures	Crema de cigrons	Trinxat de col i patata	Crema de carbassa i moniato
Truita francesa amb assortit d'enciams	Lluç arrebossat amb maionesa i amanida d'enciam i pastanaga	Paella de marisc amb arròs ECO	Cuixetes de pollastre rostides amb amanida de tomàquet ECO i pastanaga	Lassanya de llenties ECO gratinada amb beixamel (bolets, ceba, salsa de tomàquet)
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Plàtan amb xocolata	logurt natural ensucrat	Panellets

