

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties (160g) ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata (150g) i pastanaga)	Arròs ECO integral (100g) amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó
	Ous durs gratinats amb salsa aurora i amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam	Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO (125g) saltejades amb botifarra esparracada
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada + pà 20g	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (100g) (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades (150g)	Mongeta tendra amb patata (100g)	Macarrons integrals (125g) ECO al pesto
Pizza (75g) amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	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	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons (115g)	Patates a la marinera (125g)	Arròs integral (100g) amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO (240g) estofades	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides (120g)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec sense sucre
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades (125g)	Arròs (114g) ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO (125g) a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats (125g)
logurt natural sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties (225g) ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil (100g) patata (200g) i pastanaga (100g))	Arròs ECO integral (200g) amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó
	Ous durs gratinats amb salsa aurora i amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam	Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO (225g) saltejades amb botifarra esparracada
	Fruita de temporada (120g) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g) + pa integral 20g	Fruita de temporada (100 g)	logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) + pa integral (20g)
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (210g) (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades (225g)	Mongeta tendra (125g) amb patata (200g)	Macarrons integrals (220g) ECO al pesto
Pizza (120g) amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	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)	Fruita de temporada (120g)+ pa integral 20g	logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)	Macedònia natural (120g)
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons (210g)	Patates a la marinera (275g)	Arròs integral (220g) amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO (200g) estofades	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides (200g)
Fruita de temporada (120g) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)	Fruita de temporada 120g	logurt grec sense sucre + pa int 20g
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades (200g)	Arròs (220g) ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO (225g) a la napolitana (poca salsa)	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats (200g)
logurt natural sense ensucrar (5 gotes edulcorant) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)	Fruita de temporada (120g)	Fruita de temporada (120g) + pa integral 20g	Fruita de temporada (120g)

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural ensucrat
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO amb oli i alfàbrega (no formatge)
Lluç a la planxa amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita de patates amb llesques de pa amb tomàquet i amanida	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural ensucrat	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse sense formatge (tomàquet, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Croquetes de carn d'olla amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita francesa amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana (sense formatge)	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 amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats
logurt natural ensucrat	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Peix a la planxa amb amanida	Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç a la planxa amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Lluç a la planxa amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Sopa de pasta sense ou	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús apte saltejat amb verdures i cigrons	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Hamburguesa a la planxa amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i canònges	Cigrons ECO estofats
logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Ous durs gratinats amb salsa aurora i amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat natural amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Pizza de cigrons amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita de patates amb llesques de pa amb tomàquet i amanida	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons	Patates a la marinera (no gambes)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides	Lluç al forn amb amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats
logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat natural amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Pizza de cigrons amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita de patates amb llesques de pa amb tomàquet i amanida	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides	Lluç al forn amb amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats
logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO amanides amb oli	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral (sense salsa de tomàquet) amb mig ou dur	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat natural amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades sense tomàquet	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Lluç a la planxa amb amanida no tomàquet	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets sense tomàquet	Truita de patates amb amanida sense tomàquet	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa sense tomàquet	Salmó al forn amb amanida sense tomàquet
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons sense tomàquet	Patates a la marinera sense tomàquet	Arròs bullit	Amanida grega amb enciam, cogombre, olives negres i oli d'alfàbrega
Llenties ECO amanides amb oli	Croquetes de carn d'olla amb amanida d'enciam	Bacallà al forn amb amanida sense tomàquet	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades sense tomàquet	Arròs ECO a la cassola sense tomàquet	Macarrons integrals ECO amb oli i alfàbrega	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides	Lluç al forn amb amanida sense tomàquet	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO amanits amb oli
logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó
	Ous durs gratinats amb salsa aurora i amanida d'enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Pizza amb amanida	Peix a la planxa amb amanida	Truita de patates amb llesques de pa amb tomàquet i amanida	Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Revithada (estofat de cigrons amb ceba, all, tomàquet i herbes aromàtiques)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO amb verdures	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Peix a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa	Crema de pastanaga	Lluç al forn amb amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats
logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Sopa de pasta sense gluten	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç a la planxa amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons sense gluten al pesto (oli i alfàbrega)
Pizza sense gluten amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita de patates amb pa sense gluten i amanida	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Crema de pastanaga	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Pollastre a la planxa amb patata bullida	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons sense gluten a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats
logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Ous durs gratinats amb salsa aurora i amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat natural amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Pizza amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita de patates amb llesques de pa amb tomàquet i amanida	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús apte saltejat amb verdures i cigrons	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats
logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó
	Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat natural amb espinacs saltejats amb ceba	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Lluç a la planxa amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita de patates amb llesques de pa amb tomàquet i amanida	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Lluç al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Vedella a la planxa amb patates fregides naturals	Lluç al forn amb amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats
logurt natural sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred NOVEMBRE 2025

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Peix a la planxa amb amanida	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç a la planxa amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (oli i alfàbrega)
Lluç a la planxa amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Sopa de pasta sense ou	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús apte saltejat amb verdures i cigrons	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Hamburguesa a la planxa amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Mongetes vermelles ECO estofades	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i canònges	Cigrons ECO estofats
logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil+, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet i 1 ou dur	Mongetes ECO saltejades amb all i julivert
	Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç a la planxa amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada (cítric o kiwi)	Fruita de temporada ECO	Fruita/ log nat sense ensucrar
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Mongetes ECO estofades	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto amb ou dur picat (amb formatge ratllat a part)
Pizza de cigrons amb ou dur picat i amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita de patates amb llesques de pa amb tomàquet i amanida d'enciam i canonges	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa (pastanaga, blat de moro i olives)	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita/ log nat sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Cuscús saltejat amb verdures i cigrons	Patates a la marinera (extra musclo/cloïssa)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse am ou dur (tomàquet, olives negres ou dur i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita francesa amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita/ logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó amb ou dur picat	Mongetes vermelles ECO estofades	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 amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Cigrons ECO estofats
Fruita/ log nat sense ensucrar	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada (cítric o kiwi)

GUERAU DE LIOST

menú temporada de fred **NOVEMBRE 2025**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Llenties ECO estofades	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó
	Ous durs gratinats amb salsa aurora i amanida d'enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç arrebossat amb espinacs saltejats amb ceba	Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de coliflor i porro	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, truita)	Sopa de pasta	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto
Lluç a la planxa amb amanida	Fricandó de vedella qualitat Q amb bolets	Truita de patates amb llesques de pa amb tomàquet i amanida	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de quinoa	Salmó al forn amb samfaina
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt natural	Fruita de temporada ECO	Macedònia natural
17	18	19	20	JORNADA GREGA - 21
Verdures de temporada saltejades a l'allet	Crema de pastanaga	Patates a la marinera	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida capresse (tomàquet, feta, olives negres i oli d'alfàbrega)
Llenties ECO estofades	Croquetes de carn d'olla amb amanida d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita de formatge amb assortit d'enciams	Souvlaki de pollastre amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt grec
24	25	26	27	28
Crema de carbassó	Crema de pastanaga	Arròs ECO a la cassola	Macarrons integrals ECO a la napolitana	Bròquil saltejat a l'allet
Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides	Lluç al forn amb amanida	Truita de carbassó amb amanida d'enciam i canonges	Peix a la planxa amb patata bullida
logurt natural	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada ECO