

ESCOLA GUERAU DE LIOST

MENÚ TEMPORADA DE FRED– NOVENBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EXCELENT RC

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 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 amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals ECO al pesto (amb formatge ratllat a part)
Pizza de cigrons amb 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	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 (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	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 de tomàquet amb olives	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

