



Menú General

setembre de 2022

12	13	14	15	16
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT DE TOMÀTIGA, PEBRES I JULIVERT	CIURONS AMB TREMPÓ	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (all, alfàbrega, formatge, fruita seca)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES	AMANIDA DE PATATA (tomàtiga, olives, blat de les índies, tonyina) Mahonesa opcional
CROQUETES DE BACALLÀ I D'ESPINACS	OUS ROMPUTS	FILET DE GALL AL PAPILLOT	PITERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE VERMELL	TRUITA DE CEBA, PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENSALADA GREGA (tomàtiga, formatge tendre, olives negres)	PATATES	VERDURES (pastanaga, carabassí, pèsols)	AMANIDA VERDA AMB PERNIL SALAT, MELÓ, TOMATIGÓ	ENSALADA AMB POMAI API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb samfaina / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i indiots amb arròs / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Trempó i truita de patata i ceba / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Lluç a la planxa amb quinoa amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
19	20	21	22	23
NYOQUIS DE PATATA AL PESTO ROSSO	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA CAMPERA (lletugues, ceba morada, tomàtiga, olives, tonyina)	ARRÒS INTEGRAL XINÉS (pèsols, pastanaga, permil, truita, salsa de soia)
LLUÇ EN FARINAT (farina de blat)	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER	TRUITA DE PATATA I CEBA	MACARRONS ALABOLONYESA GRATINATS	SALMÓ AL FORN AMB SALSAD'ANET
TOMÀTIGA TREMPADA	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA		PATATES AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i bacallà amb ceba i patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Quinoa amb albergínia i indiots / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada russa amb ous bullits / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i fal·làfels de ciurons / Fruita
26	28	29	30	
TREMPÓ AMB CIURONS	AMANIDA AMB ALFÀBREGA I FORMATGE	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE CARABASSÓ I LLENTIES	ESPIRALS D'ESTIU (espirals, ceba, tomàtiga, pebre, olives, tonyina)
ARRÒS A LA CUBANA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN	GALL EN FARINAT (farina de blat)	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AL FORN GRATINAT AMB ALLIOLI
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	VERDURES I PATATA	AMANIDA VARIADA AMB POMAI NOUS	ARRÒS BASMATI	AMANIDA AMB CROSTONS I BACO
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Coca de verdures amb sardines / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Gaspaxo i truita a la francesa amb pa / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i ous bullits amb patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Pizza casolana / Fruita



Es Liceu incorpora, en la mesura de les possibilitats, el PRODUCTE LOCAL i ECOLÒGIC. S'ofereix MENÚ VEGETARIÀ (amb ous i làctics) Totplegat, una aposta per una educació alimentària saludable, de qualitat i respectuosa amb la sostenibilitat mediambiental i econòmica.

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Els menús van acompanyats DIARIAMENT de PA MORENO i INTEGRAL.

Les TRUITES DE PATATA es fan amb patata bullida i tots els ARREBOSSATS es fan a l'escola amb farina de blat i ciurons, l'elaboració és CASOLANA.

DECLARACIÓ D'AL·LÈRGENS: si necessitau informació sobre els al·lèrgens que conté el menú, la podeu sol·licitar a cuina@esliceu.com



Menú Sense Fruita Seca amb closca

setembre de 2022

12	13	14	15	16
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT DE TOMÀTIGA, PEBRES I JULIVERT	CIURONS AMB TREMPÓ	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB ALL, ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES	AMANIDA DE PATATA (tomàtiga, olives, blat de les índies, tonyina) Mahonesa opcional
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	OUS ROMPUTS	FILET DE GALL AL PAPILLOT	PITERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE VERMELL	TRUITA DE CEBA, PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENSALADA GREGA (tomàtiga, formatge tendre, olives negres)	PATATES	VERDURES (pastanaga, carabassí, pèsols)	AMANIDA VERDA AMB PERNIL SALAT, MELÓ, TOMATIGÓ	ENSALADA AMB POMAI API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / GELAT sense fruita seca	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb samfaina / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i indiots amb arròs / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Trempó i truita de patata i ceba / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Lluça a la planxa amb quinoa amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
19	20	21	22	23
NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA CAMPERA (lletugues, cebamorada, tomàtiga, olives, tonyina)	ARRÒS INTEGRAL XINÉS (pèsols, pastanaga, pemil, truita, salsa de soja)
LLUÇ ENFARINAT (farina de blat)	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER	TRUITA DE PATATA I CEBA	MACARRONS A LA BOLONYESA GRATINATS	SALMÓ AL FORN AMB SALSAD'ANET
TOMÀTIGA TREMPADA	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA		PATATES AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i bacallà amb ceba i patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Quinoa amb albergínia i indiots / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada russa amb ous bullits / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i falàfels de ciurons / Fruita
26	28	29	30	
TREMPÓ AMB CIURONS	AMANIDA AMB ALFÀBREGA I FORMATGE	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE CARABASSÓ I LLENTIES	ESPIRALS D'ESTIU (espirals, ceba, tomàtiga, pebre, olives, tonyina)
ARRÒS A LA CUBANA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN	GALL ENFARINAT (farina de blat)	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AL FORN GRATINAT AMB ALLIOLI
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	VERDURES I PATATA	AMANIDA VARIADA AMB POMA	ARRÒS BASMATI	AMANIDA AMB CROSTONS I BACO
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Coca de verdures amb sardines / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Gaspaxo i truita a la francesa amb pa / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i ous bullits amb patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Pizza casolana / Fruita



Menú Sense Gluten

setembre de 2022

12	13	14	15	16
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT DE TOMÀTIGA, PEBRES I JULIVERT	CIURONS AMB TREMPÓ	ESPAGUETIS sense glute AL PESTO (all, alfàbrega, formatge, fruita seca)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	AMANIDA DE PATATA (tomàtiga, olives, blat de les índies, tonyina) Mahonesa opcional
BACALLÀ ENFARINAT sense gluten	OUS ROMPUTS	FILET DE GALL AL PAPILLOT	PITERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE VERMELL	TRUITA DE CEBA, PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENSALADA GREGA (tomàtiga, formatge tendre, olives negres)	PATATES	VERDURES (pastanaga, carabassí, pèsols)	AMANIDA VERDA AMB PERNIL SALAT, MELÓ, TOMATIGÓ	ENSALADA AMB POMAI API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / GELAT sense gluten	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb samfaina / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i indi amb arròs / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Trempó i truita de patata i ceba / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Lluça a la planxa amb quinoa amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
19	20	21	22	23
PASTA sense gluten AL PESTO ROSSO	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA CAMPERA (lletugues, ceba morada, tomàtiga, olives, tonyina)	ARRÒS INTEGRAL XINÉS (pèsols, pastanaga, pernil, truita, salsa de soia sense gluten)
LLUÇ ENFARINAT sense gluten	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER	TRUITA DE PATATA I CEBA	MACARRONS A LA BOLONYESA GRATINATS	SALMÓ AL FORN AMB SALSAD'ANET
TOMÀTIGA TREMPADA	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA	sense gluten	PATATES AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i bacallà amb ceba i patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Quinoa amb albergínia i indi / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada russa amb ous bullits / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i falàfels de ciurons / Fruita
26	28	29	30	
TREMPÓ AMB CIURONS	AMANIDA AMB ALFÀBREGA I FORMATGE	SOPA DE BROU DE CARN (sense gluten)	CREMA DE CARABASSÓ	ESPIRALS D'ESTIU (pasta sense gluten, ceba, tomàtiga, pebre, olives, tonyina)
ARRÒS A LA CUBANA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN	GALL ENFARINAT sense gluten	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AL FORN GRATINAT AMB ALLIOLI
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	VERDURES I PATATA	AMANIDA VARIADA AMB POMAI NOUS	ARRÒS BASMATI	AMANIDA AMB CROSTONS sense gluten I BACO
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Coca de verdures amb sardines / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Gaspatxo i truita a la francesa amb pa / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i ous bullits amb patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Pizza casolana / Fruita

PRODUCCIÓ DIFERENCIADA. CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Pasta, Mases de pizza, Derivats càrnics (embotits, salsitxes, hamburgueses, pilotes,...) Làctics, Fruita seca amb closca, Llegums, Espècies: Sense Gluten.



Menú Sense Llet (inclosa Lactosa)

setembre de 2022

12	13	14	15	16
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT DE TOMÀTIGA, PEBRES I JULIVERT	CIURONS AMB TREMPÓ	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB ALL, ALFÀBREGA I OLI	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES sense làctis	AMANIDA DE PATATA (tomàtiga, olives, blat de les índies, tonyina) Mahonesa opcional
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	OUS ROMPUTS	FILET DE GALL AL PAPILLOT	PITERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE VERMELL	TRUITA DE CEBA I PERNIL DOLÇ sense proteïna de llet ni lactosa
ENSALADA DE TOMÀTIGA (tomàtiga, olives negres)	PATATES	VERDURES (pastanaga, carabassí, pèsols)	AMANIDA VERDA AMB PERNIL SALAT, MELÓ, TOMATIGÓ	ENSALADA AMB POMAI API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb samfaina / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i indiot amb arròs / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Trempó i truita de patata i ceba / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Lluç a la planxa amb quinoa amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
19	20	21	22	23
NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA sense làctis	LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA CAMPERA (lletugues, cebamorada, tomàtiga, olives, tonyina)	ARRÒS INTEGRAL XINES (pèsols, pastanaga, pemil sense proteïna de llet ni lactosa, salsa de soja)
LLUÇ ENFARINAT (farina de blat)	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER sense proteïna de llet ni lactosa	TRUITA DE PATATA I CEBA	MACARRONS A LA BOLONYESA	SALMÓ AL FORN AMB SALSAD'ANET sense làctis
TOMÀTIGA TREMPADA	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA	cam picada sense proteïna de llet ni lactosa	PATATES AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i bacallà amb ceba i patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Quinoa amb albergínia i indiot / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada russa amb ous bullits / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i falàfels de ciurons / Fruita
26	28	29	30	
TREMPÓ AMB CIURONS	AMANIDA AMB ALFÀBREGA	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE CARABASSÓ I LLENTIES sense làctis	ESPIRALS D'ESTIU (espirals, ceba, tomàtiga, pebre, olives, tonyina)
ARRÒS A LA CUBANA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN sense proteïna de llet ni lactosa	GALL ENFARINAT (farina de blat)	POLLASTRE AL CURRY sense làctis	BACALLÀ AL FORN GRATINAT AMB ALLIOLI
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	VERDURES I PATATA	AMANIDA VARIADA AMB POMAI NOUS	ARRÒS BASMATI	AMANIDA AMB CROSTONS I BACO sense proteïna de llet ni lactosa
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Coca de verdures amb sardines / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Gaspaxoi i truita a la francesa amb pa / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i ous bullits amb patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Pizza casolana amb mozzarella de soia / Fruita

PRODUCCIÓ DIFERENCIADA. CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de llet ni Lactosa.



Menú SENSE OU

setembre de 2022

12	13	14	15	16
ARRÓS INTEGRAL AMB SOFRIT DE TOMÀTIGA, PEBRES I JULIVERT	CIURONS AMB TREMPÓ	ESPAQUETIS INTEGRALS AL PESTO (all, alfàbrega, formatge sense ou, fruita seca)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES	AMANIDA DE PATATA (tomàtiga, olives, blat de les índies, tonyina)
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ sense ou	INDIOT A LA PLANXA	FILET DE GALL AL PAPILLOT	PITERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE VERMELL	LLOM A LA PLANXA
ENSALADA GREGA (tomàtiga, formatge tendre, olives negres)	PATATES	VERDURES (pastanaga, carabassí, pèsols)	AMANIDA VERDA AMB PERNIL SALAT, MELÓ, TOMATIGÓ	ENSALADA AMB POMA I API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb farina / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i indiots amb arròs / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Trempó i truita de patata i ceba vegana / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Lluç a la planxa amb quinoa amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Tortilles mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
19	20	21	22	23
NYOQUIS DE PATATA AL PESTO ROSSO (formatge sense ou)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA CAMPERA (lletugues, ceba morada, tomàtiga, olives, tonvina)	ARRÓS INTEGRAL XINÉS (pèsols, pastanaga, pemil, salsa de soja)
LLUÇ ENFARINAT (farina de blat) (sense ou)	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER	INDIOT A LA PLANXA	MACARRONS A LA BOLONYESA GRATINATS	SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ANET
TOMÀTIGA TREMPADA	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA	FRUITA / IOGURT	PATATES AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb pebres / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i bacallà amb ceba i patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Quinoa amb albergínia i indiots / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada russa amb tonyina / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i falàfels de ciurons / Fruita
26	28	29	30	
TREMPÓ AMB CIURONS	AMANIDA AMB ALFÀBREGA I FORMATGE sense ou	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE CARABASSÓ I LLENTIES	ESPIRALS D'ESTIU (espirals, ceba, tomàtiga, pebre, olives, tonyina)
ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN	GALL ENFARINAT (farina de blat) (sense ou)	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AL FORN
	VERDURES I PATATA	AMANIDA VARIADA AMB POMA I NOUS	ARRÓS BASMATI	AMANIDA AMB CROSTONS I BACO
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Coca de verdura amb sardines / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Gaspaxo i indiots torrats amb pa / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i tonyina amb patata / Fruita	<i>Suggeriment desopar:</i> Pizza casolana / Fruita

PRODUCCIÓ DIFERENCIADA. CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Farines, Bases de pizza, Derivats càrmis: Sense Ou.

La pasta seca sense ou "pot contenir traçes d'ou" segons la fitxa tècnica del fabricant. Si és necessària una pasta especial s'ha de comunicar a l'escola.