



## Menú General

gener de 2023

<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
NOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS (olives negres i formatge)	CIURONS CUINATS	ARRÒS MARINERA AMB SÍPIA I GAMBES (Infantil: Sense sípia)	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
CROQUETES DE BACALLÀ O D'ESPINACS	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER	OUS BULLITS	PIERAD'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE VERMELL DOLÇ	LLUÇ EN FARINAT CASOLÀ
ENSALADA VERDA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS	PATATES ROSTIDES AL FORN	ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA I OLIVES NEGRES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada isalmó a la planxa amb cuscús / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Quesadilles variades / Fruïta
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
ESPIRALS INTEGRALS AL PESTO ROSSO	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES	LLENTIES CUINADES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	AMANIDA TEBADA DE PATATA AMB OUBULLIT (pastanaga, pèsols i olives)
 TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE PEIX I SÍPIA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY	PALOMETA AMB EN FARINAT CASOLÀ
ENSALADA VARIADA AMB API I POMA		CUSCÚS AMB ALL I JULIVERT	ARRÒS INTEGRAL SALTAT	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Purè de carabassa i cuixetes de pollastre amb patata / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegums amb verdures amb aromàtiques / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ensalada / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Pizza casolana / Fruïta
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT I SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE BRÒQUIL I CEBA	SOPA DE BULLIT	LLENTIES CUINADES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSÍ AMB LLEGUMS I CROSTONS
 OUS FREGITS	RODÓ D'INDIOT AL FORN AMB SALSA DE VERDURES	BULLIT	BACALLÀ EN FARINAT CASOLÀ	 TRUITA DE PATATA I CEBA
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC	PATATES FREGIDES	(Pollastre, patata, pastanaga, mongetes tendres)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VERDA AMB PEBRE, CEBA I TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i bacallà amb pebres / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Fal·làfel de ciurons amb ensalada de cuscús / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Pa amb olivariat / Fruïta
<b>30</b>	<b>31</b>			
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OUBULLIT	CIURONS CUINATS			
CANELONS DE TONYINA O D'ESPINACS	LLOM A LA PLANXA AMB SALSA DE LLIMONAI MEL			
	PATATES FREGIDES			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
<i>Suggeriment desopar:</i> Cuinat de llenties amb verdures i arròs / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i rabes de calamar amb cuscús saltat / Fruïta			



Es Liceu incorpora, en la mesura de les possibilitats, el PRODUCTE LOCAL i ECOLÒGIC. S'ofereix MENÚ VEGETARIÀ (amb ous i làctis) 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'el·laboració és CASOLANA.

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



## Menú Sense Fruïta Seca amb closca

gener de 2023

9	10	11	12	13
NOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS (olives negres i formatge)	CIURONS CUINATS	ARRÒS MARINERA AMB SÍPIA I GAMBES (Infantil: Sense sípia)	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
<b>BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ</b>	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOREER	OUS BULLITS	PI TERAD'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE VERMELL DOLÇ	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ
ENSALADA VERDA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS	PATATES ROSTIDES AL FORN	ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA I OLIVES NEGRES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada isalmó a la planxa amb cuscús / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Quesadilles variades / Fruïta
16	17	18	19	20
<b>ESPIRALS INTEGRALS AMB ALL, TOMÀTIGA SECA, OLII AROMÀTIQUES</b>	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES	LLENTIES CUINADES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	AMANIDA TEBA DE PATATA AMB OU BULLIT (pastanaga, pèsols i olives)
TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE PEIX I SÍPIA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY	PALOMETA AMB ENFARINAT CASOLÀ
ENSALADA VARIADA AMB API I POMA		CUSCÚS AMB ALL I JULIVERT	ARRÒS INTEGRAL SALTAT	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Puré de carabassa i cuixetes de pollastre amb patata / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegums amb verdures amb aromàtiques / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta illuç a la planxa amb ensalada / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Pizza casolana / Fruïta
23	24	25	26	27
ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT I SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE BRÒQUIL I CEBA	SOPA DE BULLIT	LLENTIES CUINADES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSÍ AMB LLEGUMS I CROSTONS
OUS FREGITS	RODÓ D'INDIOT AL FORN AMB SALSA DE VERDURES	BULLIT	BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA DE PATATA I CEBA
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC	PATATES FREGIDES	(Pollastre, patata, pastanaga, mongetes tendres)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VERDA AMB PEBRE, CEBAI TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA / IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i bacallà amb pebres / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Falàfel de ciurons amb ensalada de cuscús / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Pa amb oli variat / Fruïta
30	31			
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OU BULLIT	CIURONS CUINATS			
<b>MACARRONS INTEGRALS</b>	LLOM A LA PLANXA AMB SALSA DE LLIMONAI MEL			
<b>SALSA DE TONYINA</b>	PATATES FREGIDES			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
<i>Suggeriment desopar:</i> Cuinat de llenties amb verdures i arròs / Fruïta	<i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i rabes de calamar amb cuscús saltat / Fruïta			



## Menú Sense Gluten

gener de 2023

9	10	11	12	13
<b>PASTA sense gluten A LES HERBES PROVENÇALS (olives negres i formatge)</b> <b>BACALLÀ ENFARINAT sense gluten</b> ENSALADA VERDA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i truita a la francesa amb carbassó / Fruita	CIURONS CUINATS SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada isalmó a la planxa amb cuscús / Fruita	ARRÒS MARINERA AMB SÍPIA I GAMBES (Infantil: Sense sípia) OUS BULLITS <b>ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS sense gluten</b> FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Llentíes cuinades amb verdures i patata / Fruita	<b>CREMA DE VERDURES</b> PITERAD'INDIOT ALA PLANXA AMB PEBRE VERMELL DOLÇ PATATES ROSTIDES AL FORN FRUITA / IOGURT <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA</b> <b>LLUÇ ENFARINAT sense gluten</b> ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA I OLIVES NEGRES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Quesadilles variades / Fruita
16	17	18	19	20
<b>PASTA sense gluten AL PESTO ROSSO</b> TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Puré de carbassa i cuixetes de pollastre amb patata / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES PAELLA DE PEIX I SÍPIA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegums amb verdures amb a romà tíques / Fruita	<b>CREMA DE VERDURES</b> HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA <b>PATATES TREMPADES AMB ALL I JULIVERT</b> FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE AL CURRY ARRÒS INTEGRAL SALTAT FRUITA / IOGURT <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	AMANIDA DE BATE DE PATATA AMB OUS BULLIT (pastanaga, pèsols i olives) <b>PALOMETA AMB ENFARINAT sense gluten</b> TOMÀTIGAT TREMPADA AMB ALFABAGUERA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Pizza casolana / Fruita
23	24	25	26	27
ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT I SALSA DE TOMÀTIGA OUS FREGITS ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i bacallà amb pebres / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL I CEBA RODÓ D'INDIOT AL FORN AMB SALSA DE VERDURES PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Falàfel de ciurons amb ensalada de cuscús / Fruita	<b>SOPA DE BULLIT sense gluten</b> BULLIT (Pollastre, patata, pastanaga, mongetes tendres) FRUITA / IOGURT <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>CREMA DE VERDURES</b> <b>BACALLÀ ENFARINAT sense gluten</b> ENSALADA VARIADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita	<b>CREMA DE CARBASSÍ AMB CROSTONS sense gluten</b> TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VERDA AMB PEBRE, CEBAI TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Pa amb oli variat / Fruita
30	31			
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OUS BULLIT <b>PASTA sense gluten</b> <b>SALSA DE TONYINA</b> FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Cuinat de llentíes amb verdures i arròs / Fruita	CIURONS CUINATS LLOM ALA PLANXA AMB SALSA DE LLIMONAI MEL PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada irabes de calamar amb cuscús saltat / 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)

gener de 2023

9	10	11	12	13
<b>NOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS</b> (sense formatge) <b>BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ</b> ENSALADA VERDA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i truita a la francesa amb carbassó / Fruita	CIURONS CUINATS <b>SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER</b> sense proteïna de llet ni lactosa <b>PURÉ DE PATATA</b> sense làctis FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada isalmó a la planxa amb cuscús / Fruita	ARRÒS MARINERA AMB SÍPIA I GAMBES (Infantil: Sense sípia) OUS BULLITS ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS PITERAD'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE VERMELL DOLÇ PATATES ROSTIDES AL FORN <b>FRUITA DE TEMPORADA</b> <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA I OLIVES NEGRES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Pa amb olivera / Fruita
16	17	18	19	20
<b>ESPIRALS INTEGRALS AMB ALL, TOMÀTIGA SECA, OLI I AROMÀTIQUES</b> TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Puré de carbassa i cuixetes de pollastre amb patata / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES PAELLA DE PEIX I SÍPIA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegums amb verdures amb aromàtiques / Fruita	LLENTIES CUINADES AMB VERDURES <b>HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA</b> sense proteïna de llet ni lactosa CUSCÚS AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA <b>POLLASTRE AL CURRY</b> sense làctis ARRÒS INTEGRAL SALTAT <b>FRUITA DE TEMPORADA</b> <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	AMANIDA TEBADA DE PATATA AMB OUBULLIT (pastanaga, pèsols i olives) PALOMETA AMB ENFARINAT CASOLÀ TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Pizza casolana amb mozzarella de soia / Fruita
23	24	25	26	27
ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT I SALSA DE TOMÀTIGA OUS FREGITS <b>ENSALADA VARIADA</b> FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i bacallà amb pebres / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL I CEBA RODÓ D'INDIOT AL FORN AMB SALSA DE VERDURES PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Falàfel de ciurons amb ensalada de cuscús / Fruita	SOPA DE BULLIT BULLIT (Pollastre, patata, pastanaga, mongetes tendres) <b>FRUITA DE TEMPORADA</b> <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	LLENTIES CUINADES AMB VERDURES BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VARIADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita	CREMA DE CARBASSÍ AMB LLEGUMS I CROSTONS TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VERDA AMB PEBRE, CEBA I TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Pa amb olivera / Fruita
30	31			
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OUBULLIT <b>MACARRONS INTEGRALS</b> <b>SALSA DE TONYINA</b> FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Cuinat de llenties amb verdures i arròs / Fruita	CIURONS CUINATS LLOM A LA PLANXA AMB SALSA DE LLIMONAI MEL PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada àrabs de calamarsa amb cuscús saltat / Fruita			

## PRODUCCIÓ DIFERENCIADA. CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

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