







Menú General

març de 2023

1		2		3	
FESTIU					
		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES		CREMA DE CARABASSÓ AMB CROSTONS	
		 OUS ROMPUTS PATATES FREGIDES I PEBRES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita		CROQUETES DE PERNIL SALAT ENSALADA VARIADA FRUITA / IOGURT Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita	
6	7	8	9	10	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	AMANIDA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABAGUERA	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUMS	ENSALADA VERDA D'ESPINACS I CANONGES	
 TRUITA DE PATATA I CEBA TOMÀTIGAT TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sípia aguiada amb verdures i patatat / Fruita	POLLASTRE ROSTIT ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata, mongetes i pastanagó / Fruita	LLUÇAL FORN ALAMALLORQUINA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	AGUIAT DE PILOTES VERDURES I PATATA FRUITA / IOGURT Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiote amb cuscús / Fruita	 ARRÒS A LA CUBANA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	
13	14	15	16	17	
ARRÒS INTEGRAL 3 DELICIES	CREMA DE VERDURES I MONGETES	ESPIRALS INTEGRALS AL PESTO ROSSO	ENSALADA VARIADA AMB POMAI NOUS	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	
SEITONS ENFARINATS	LLOM AL FORN AMB SALSA DE VERDURES	PITERA DE POLLASTRE PANAT CASOLÀ	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC	 TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	
TOMÀTIGAI ORENGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	FRUITA / IOGURT FRUITA / IOGURT Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pastanaga i carabassó / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes variades / Fruita	
20	21	22	23	24	
TALLARINS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES	NOQUIS AMB ALL, OLI I ALFABAGUERA	AMANIDA VERDA AMB FORMATGE TENDRE	CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS	LLENTIES CUINADES AMB ARRÒS	
 OUS FREGITS MONGETES SALTADES AMB SOFRIT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de peix i marisc amb arròs / Fruita	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA LLETUGA VERDA AMB VINAGRETA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i tonyina / Fruita	PAELLA DE BACALLÀ I VERDURES FRUITA / IOGURT Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	INDIOTE AL CURRY PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita d'espàrrecs amb tomàtiga / Fruita	GALL ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VERDA AMB TONYINA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pa amb oli / Fruita	
27	28	29	30		
ARRÒS DE PEIX	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	SOPA DE BULLIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES		
TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ	BULLIT	CANELONS DE TONYINA		
ENSALADA AMB POMAI NOUS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons i ceba / Fruita	CUSCÚS AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous bullits amb patata / Fruita	(Pollastre, patata, mongetes, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i rap amb arròs i aromàtiques / Fruita	FRUITA / IOGURT FRUITA / IOGURT Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiote amb pebres / Fruita		

 Es Liceu incorpora, en la mesura de les possibilitats, el PRODUCTE LOCAL i ECOLÒGIC. S'ofereix MENÚ VEGETARIÀ (amb ous i lactis) Tot plegat, 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

Si voleu fer algun suggeriment teniu a la vostra disposició una bústia oberta a cuina@esliceu.com

Menú Sense Fruita Seca amb closca

març de 2023

1					2					3				
					CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES					CREMA DE CARABASSÓ AMB CROSTONS				
					OUS ROMPUTS					POLLASTRE PANAT CASOLÀ				
FESTIU														
					PATATES FREGIDES I PEBRES					ENSALADA VARIADA				
					FRUITA DE TEMPORADA					FRUITA/IOGURT				
					Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita					Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita				
6			7			8			9			10		
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES			AMANIDA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABAGUERA			SOPA DE BROU DE CARN			CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUMS			ENSALADA VERDA D'ESPINACS I CANONGES		
TRUITA DE PATATA I CEBA			POLLASTRE ROSTIT			LLUÇ AL FORN			AGUIAT DE PILOTES			ARRÓS A LA CUBANA		
TOMÀTIGATREMPADA AMB OLIVES			ARRÓS BASMATI			ALAMALLORQUINA			VERDURES I PATATA					
FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA/IOGURT			FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Sípia aguiada amb verdures i patatat / Fruita			Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata, mongetes i pastanagó / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots amb cuscús / Fruita			Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita		
13		14		15		16		17						
ARRÓS INTEGRAL 3 DELICIES		CREMA DE VERDURES I MONGETES		ESPIRALS INTEGRALS AL PESTO ROSSO (sense fruita seca)		ENSALADA VARIADA AMB POMA		CIURONS CUINATS AMB VERDURES						
LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ		LLOM AL FORN AMB SALSA DE VERDURES		PITERA DE POLLASTRE PANAT CASOLÀ		FIDEUÀ DE PEIX I MARISC		TRUITA DE PATATA I CEBA						
TOMÀTIGAI ORENGA		PATATES ROSTIDES		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES				ENSALADA VARIADA AMB OLIVES						
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA/IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA						
Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Crema de verdures i remanats d'ous amb xampinyons / Fruita		Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pastanaga i carabassó / Fruita		Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes variades / Fruita						
20		21		22		23		24						
TALLARINS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES		NOQUIS AMB ALL, OLI I ALFABAGUERA		AMANIDA VERDA AMB FORMATGE TENDRE		CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS		LLENTIES CUINADES AMB ARRÓS						
OUS FREGITS		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		PAELLA DE BACALLÀ I VERDURES		INDIOT AL CURRY		GALL ENFARINAT CASOLÀ						
MONGETES SALTADES AMB SOFRIT		LLETUGA VERDA AMB VINAGRETA I OLIVES				PATATES		ENSALADA VERDA AMB TONYINA						
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA/IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA						
Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de peix i marisc amb arròs / Fruita		Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i tonyina / Fruita		Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita d'espàrrecs amb tomàtiga / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i pa amb oli / Fruita						
27		28		29		30								
ARRÓS DE PEIX		CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA		SOPA DE BULLIT		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES								
TRUITA DE PATATA I CEBA		LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ		BULLIT (Pollastre, patata, mongetes, pastanaga)		MACARRONS AMB SALSA DE TONYINA								
ENSALADA AMB AMB POMA		CUSCÚS AMB VERDURES		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA/IOGURT								
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA/IOGURT								
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons i ceba / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous bullits amb patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i rap amb arròs i aromàtiques / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiots amb pebres / Fruita								

Menú Sense Gluten

març de 2023

1					2					3				
FESTIU														
					PURÉ DE VERDURES					CREMADE CARABASSÓ AMB CROSTONS sense gluten				
					OUS ROMPUTS					POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense gluten				
					PATATES FREGIDES I PEBRES					ENSALADA VARIADA				
					FRUITA DE TEMPORADA					FRUITA/IOGURT				
					Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita					Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita				
6			7			8			9			10		
PURÉ DE VERDURES			AMANIDA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABAGUERA			SOPA DE BROU DE CARN (sense gluten)			CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA			ENSALADA VERDA D'ESPINACS I CANONGES		
TRUITA DE PATATA I CEBA			POLLASTRE ROSTIT			LLUÇAL FORN			AGUIAT DE PILOTES			ARRÒS A LA CUBANA		
TOMÀTIGAT TREMPADA AMB OLIVES			ARRÒS BASMATI			A LA MALLORQUINA			VERDURES I PATATA					
FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA/IOGURT			FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Sípia aguiada amb verdures i patates / Fruita			Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata, mongetes i pastanaga / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot amb quínoa / Fruita			Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita		
13			14			15			16			17		
ARRÒS INTEGRAL 3 DELICIES			CREMA DE VERDURES I MONGETES			PASTA sense gluten AL PESTO ROSSO			ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS			CIURONS CUINATS AMB VERDURES		
LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ sense gluten			LLOM AL FORN AMB SALSADA DE VERDURES			PITERA DE POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense gluten			FIDEUÀ DE PEIXI MARISC sense gluten			TRUITA DE PATATA I CEBA		
TOMÀTIGAT I ORENGA			PATATES ROSTIDES			ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES						ENSALADA VARIADA AMB OLIVES		
FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA/IOGURT			FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita			Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita			Suggeriment de sopar: Crema de verdures i remanet d'ous amb xampinyons / Fruita			Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pastanaga i carabassó / Fruita			Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes variades / Fruita		
20			21			22			23			24		
PASTA sense gluten AMB SALSADA DE VERDURES			PASTA sense gluten AMB ALL, OLI I ALFABAGUERA			AMANIDA VERDA AMB FORMATGE TENDRE			CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS sense gluten			CIURONS CUINATS AMB ARRÒS		
OUS FREGITS			HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA			PAELLA DE BACALLÀ I VERDURES			INDIOT AL CURRY			GALL ENFARINAT CASOLÀ sense gluten		
MONGETES SALTADES AMB SOFRIT			LLETUGA VERDA AMB VINAGRETA I OLIVES						PATATES			ENSALADA VERDA AMB TONYINA		
FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA/IOGURT			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de peix i marisc amb arròs / Fruita			Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i tonyina / Fruita			Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita			Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita d'espàrrecs amb tomàtiga / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada i pa amb oli / Fruita		
27			28			29			30					
ARRÒS DE PEIX			CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA			SOPA DE BULLIT sense gluten			ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES					
TRUITA DE PATATA I CEBA			LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ sense gluten			BULLIT (Pollastre, patata, mongetes, pastanaga)			MACARRONS sense gluten					
ENSALADA AMB AMB POMA I NOUS			ARRÒS AMB VERDURES						AMB SALSADA DE TONYINA					
FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA/IOGURT					
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons i ceba / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous bullits amb patata / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i rap amb arròs i aromàtiques / Fruita			Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiot amb pebres / Fruita					

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

Menú Sense Proteïna de Llet (inclou Sense Lactosa)

març de 2023

1					2					3				
FESTIU														
					CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES					CREMA DE CARABASSÓ AMB CROSTONS				
					OUS ROMPUTS					POLLASTRE PANAT CASOLÀ				
					PATATES FREGIDES I PEBRES					ENSALADA VARIADA				
					FRUITA DE TEMPORADA					FRUITA DE TEMPORADA				
					Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb ensalada / Fruita					Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita				
6			7			8			9			10		
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES			AMANIDA VARIADA AMB ALFABAGUERA			SOPA DE BROU DE CARN			CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUMS			ENSALADA VERDA D'ESPINACS I CANONGES		
TRUITA DE PATATA I CEBA			POLLASTRE ROSTIT			LLUÇ AL FORN			AGUIAT DE PILOTES (sense proteïna de llet ni lactosa)			ARRÓS A LA CUBANA		
TOMÀTIGATREMPADA AMB OLIVES			ARRÒS BASMATI			ALAMALLORQUINA			VERDURES I PATATA					
FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Sípia aguiada amb verdures i patates / Fruita			Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata, mongetes i pastanaga / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots amb cuscús / Fruita			Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita		
13			14			15			16			17		
ARRÒS INTEGRAL 3 DELICIES (pelim sense proteïna de llet ni lactosa)			CREMA DE VERDURES I MONGETES			ESPIRALS INTEGRALS AMB ALL, OLI I AROMÀTIQUES			ENSALADA VARIADA AMB POMAI NOUS			CIURONS CUINATS AMB VERDURES		
LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ			LLOM AL FORN AMB SALSADA DE VERDURES			PITERA DE POLLASTRE PANAT CASOLÀ			FIDEUÀ DE PEIX I MARISC			TRUITA DE PATATA I CEBA		
TOMÀTIGAI ORENGA			PATATES ROSTIDES			ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES						ENSALADA VARIADA AMB OLIVES		
FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita			Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita			Suggeriment de sopar: Crema de verdures i remanats d'ous amb xampinyons / Fruita			Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pastanaga i carabassó / Fruita			Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes variades / Fruita		
20			21			22			23			24		
TALLARINS INTEGRALS AMB SALSADA DE VERDURES			NOQUIS AMB ALL, OLI I ALFABAGUERA			AMANIDA VERDA			CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS			LLENTIES CUINADES AMB ARRÒS		
OUS FREGITS			HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA sense proteïna de llet ni lactosa			PAELLA DE BACALLÀ I VERDURES			INDIOT AL CURRY			GALL ENFARINAT CASOLÀ		
MONGETES SALTADES AMB SOFRIT			LLETUGA VERDA AMB VINAGRETA I OLIVES						PATATES			ENSALADA VERDA AMB TONYINA		
FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de peix i marisc amb arròs / Fruita			Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i tonyina / Fruita			Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita			Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita d'espàrrecs amb tomàtiga / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada i pa amb oli / Fruita		
27			28			29			30					
ARRÒS DE PEIX			CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA			SOPA DE BULLIT			ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES					
TRUITA DE PATATA I CEBA			LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ			BULLIT			MACARRONS AMB SALSADA DE TONYINA					
ENSALADA AMB POMAI NOUS			CUSCÚS AMB VERDURES			(Pollastre, patata, mongetes, pastanaga)								
FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA					
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons i ceba / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous bullits amb patata / Fruita			Suggeriment de sopar: Ensalada variada i rap amb arròs i aromàtiques / Fruita			Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiots amb pebres / Fruita					

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