ES LICEU

Menú General — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) Ous romputs (3) Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4) Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Ensalada variada amb Pollastre cruixent casolà (1) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Nyoquis a les Herbes Provençals (1,6,7,10) Pollastre a la planxa Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Seitons (1,2,3,4,6,7,10,14) Ensalada mixta Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Ensalada Panzanella (1,3,4,6,7,8) Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Ous remanats amb Patata (3) Ensalada amb Taronja i Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa Hamburguesa de Carn mixta a la planxa (12) Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga Pollastre a la planxa en el seu suc Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Pollastre amb soja, mel i sèsam (1,11) Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Llenties a la Jardinera (1) Truita de Patata bullida (3) Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	Espirals integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Escalop de Llom casolà (1,3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Caproig amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Verdures i Llentia vermella (1) Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre al curri Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	Ensalada variada amb Cuscús i Tonyina (1,4) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Macarrons integrals a la Amatriciana (1,3,6,7,10,12) Lluç enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú BAIX EN COLESTEROL — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) Ous romputs (3) Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç al forn amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4) Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Ensalada variada amb **Pollastre a la planxa** Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	**Nyoquis a la Napolitana (1,6,0)** Pollastre a la planxa Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) **Lluç a la planxa (4)** Ensalada mixta Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	**Ensalada Panzanella (1,3,4,6,7,8)** **Arròs saltat amb Verdures i Ciurons** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Ous remanats amb Patata (3) Ensalada amb Taronja i Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa **Indiot a la planxa** Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga Pollastre a la planxa en el seu suc Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Nyoquis amb all, oli i aromàtiques (1,6,7,8,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Pollastre amb soja, mel i sèsam (1,11) Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Llenties a la Jardinera (1) Truita de Patata bullida (3) **Ensalada amb Sèsam (11)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	**Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)** **Llom a la planxa an el seu suc** Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Poma i Nous (8) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) **Caproig a la planxa (4)** Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Verdures i Llentia vermella (1) **Pollastre a la planxa** Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre al curri Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	Ensalada variada amb Cuscús i Tonyina (1,4) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10) **Lluç a la planxa (4)** Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú BAIX EN FIBRA (sense Llegums, Fulla verda, Xampinyons, Kiwi, Pruna) — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) Ous romputs (3) Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4) **Ensalada sense fulla verda amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	**Puré de Verdures** **Pollastre cruixent casolà (1)** **Ensalada sense fulla verda** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Nyoquis a les Herbes Provençals (1,6,7,10) Pollastre a la planxa **Ensalada sense fulla verda amb Olives i Tomatigó** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) **Seitons (1,2,3,4,6,7,10,14)** **Ensalada sense fulla verda amb** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	**Ensalada sense fulla verda Panzanella (1,3,4,6,7,8)** Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	**Puré de Verdures** Ous remanats amb Patata (3) **Ensalada sense fulla verda amb Taronja i Nous (8)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa Hamburguesa de Carn mixta a la planxa (12) Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	**Puré de Verdures** Pollastre a la planxa en el seu suc Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) **Ensalada sense fulla verda amb Tomatigó i Blat de les Índies** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) **Pollastre a la planxa** Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	**Puré de Verdures** Truita de Patata bullida (3) **Ensalada sense fulla verda amb Formatge i Sèsam (7,11)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	Espirals integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Escalop de Llom casolà (1,3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada sense fulla verda amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Arròs amb Salsa de Tomàtiga i Ou (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Caproig amb enfarinat casolà (1,4) **Ensalada sense fulla verda amb Olives i Tomatigó** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	**Crema de Verdures** Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre al curri Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	**Puré de Verdures** **Llom a la planxa en el seu suc** **Ensalada sense fulla verda amb Cuscús i Tonyina (1,4)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Macarrons integrals a la Amatriciana (1,3,6,7,10,12) Lluç enfarinat casolà (1,4) **Ensalada sense fulla verda amb Olives i Remolatxa** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú SENSE CARN DE PORC ni DE VEDELLA — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) **Ous romputs (3)** Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10) **Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4)** Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Ensalada variada amb Pollastre cruixent casolà (1) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Nyoquis a les Herbes Provençals (1,6,7,10) **Pollastre a la planxa** Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10) Seitons (1,2,3,4,6,7,10,14) Ensalada mixta Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Ensalada Panzanella (1,3,4,6,7,8) Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Ous remanats amb Patata (3) Ensalada amb Taronja i Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa **Pollastre a la planxa** Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga Pollastre a la planxa en el seu suc Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)** Pollastre amb soja, mel i sèsam (1,11) Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Llenties a la Jardinera (1) Truita de Patata bullida (3) Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	**Espirals integrals a la Crema (1,3,6,7,10)** **Pollastre a la planxa** Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)** Caproig amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Verdures i Llentia vermella (1) **Indiot a la planxa** Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre al curri Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	Ensalada variada amb Cuscús i Tonyina (1,4) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú SENSE CARN ni PEIX — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) Ous romputs (3) Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i seitan arrebossat amb ensalada / Fruita	**Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)** **Espaguetis integrals a la Bolonyesa de Llenties** **(1,3,6,10)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	**Ensalada variada** Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tofu cruixent amb patata i verdures / Fruita	Nyoquis a les Herbes Provençals (1,6,7,10) **Truita a la Francesa (39** Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10) **Truita a la Francesa (3)** **Ensalada mixta** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i seitàn cruixent amb patata / Fruita	Ensalada Panzanella (1,3,4,6,7,8) **Arròs saltat amb Verdures i Ciurons** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Soja amb arròs i verdures / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Ous remanats amb Patata (3) Ensalada amb Taronja i Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tofu amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa **Truita a la Francesa (3)** Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga **Hamburguesa vegetal (1,6)** Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de soja i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies **Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)** **Ou bullit (3)** **Arròs Basmati** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Llenties a la Jardinera (1) Truita de Patata bullida (3) Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata i verdures saltades / Fruita	**Espirals integrals a la Crema (1,3,6,7,10)** **Hamburguesa vegetal (1,6)** Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tofu marinat amb verdures i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)** **Hamburguesa vegetal (1,6)** Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Verdures i Llentia vermella (1) **Truita a la Francesa (3)** Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons **Ciurons al curri** **Arròs Basmati** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i Tofu enfarinat amb ensalada / Fruita	**Ensalada variada amb Cuscús (1)** Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Ensalada amb Olives i Remolatxa **Macarrons integrals a la Bolonyesa de Llenties** **(1,3,6,10)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú SENSE CARN — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) Ous romputs (3) Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4) Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	**Ensalada variada** Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Nyoquis a les Herbes Provençals (1,6,7,10) **Truita a la Francesa (39** Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10) Seitons (1,2,3,4,6,7,10,14) Ensalada mixta Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Ensalada Panzanella (1,3,4,6,7,8) Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tofu marinat amb arròs i verdures / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Ous remanats amb Patata (3) Ensalada amb Taronja i Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa **Truita a la Francesa (3)** Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga **Hamburguesa vegetal (1,6)** Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)** **Ou bullit (3)** **Arròs Basmati** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Llenties a la Jardinera (1) Truita de Patata bullida (3) Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	**Espirals integrals a la Crema (1,3,6,7,10)** **Hamburguesa vegetal (1,6)** Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)** Caproig amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Verdures i Llentia vermella (1) **Truita a la Francesa (3)** Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons **Ciurons al curri** **Arròs Basmati** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	Ensalada variada amb Cuscús i Tonyina (1,4) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA (inclou sense cacauet ni llevors) — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) Ous romputs (3) Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4) **Ensalada amb Blat de les Índies** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Ensalada variada amb Pollastre cruixent casolà (1) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Nyoquis a les Herbes Provençals (1,6,7,10) Pollastre a la planxa Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Seitons (1,2,3,4,6,7,10,14) Ensalada mixta Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	**Ensalada variada** Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Ous remanats amb Patata (3) **Ensalada amb Taronja** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa Hamburguesa de Carn mixta a la planxa (12) Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga Pollastre a la planxa en el seu suc Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Nyoquis amb all, oli i aromàtiques (1,6,7,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) **Pollastre a la planxa** Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Llenties a la Jardinera (1) Truita de Patata bullida (3) Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	Espirals integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Escalop de Llom casolà (1,3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Formatge, Poma (7) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Caproig amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Verdures i Llentia vermella (1) Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre al curri Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	Ensalada variada amb Cuscús i Tonyina (1,4) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Macarrons integrals a la Amatriciana (1,3,6,7,10,12) Lluç enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú SENSE GLUTEN — novembre de 2026

La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) Ous romputs (3) Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	**Pasta especial sense gluten a la Napolitana** Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4) Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Ensalada variada amb **Pollastre a la planxa** Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	**Pasta especial sense gluten a les Herbes Provençals (7)** Pollastre a la planxa Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Carn amb Pasta especial sense gluten **Lluç a la planxa (4)** **Ensalada mixta** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	**Ensalada Variada** Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	**Puré de verdures** Ous remanats amb Patata (3) Ensalada amb Taronja i Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa Hamburguesa de Carn mixta a la planxa (12) Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga Pollastre a la planxa en el seu suc **Arròs bullit** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Pasta especial sense gluten al Pesto Rosso (7,8) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Carn amb Pasta especial sense gluten** **Pollastre a la planxa** Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	**Puré de verdures** Truita de Patata bullida (3) Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	**Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7)** **Llom a la planxa an el seu suc** Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Carn amb Pasta especial sense gluten** **Caproig a la planxa (4)** Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	**Crema de Verdures** Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre al curri Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	**Ensalada variada amb Arròs i Tonyina (4)** Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Pasta especial sense gluten a la Amatriciana (6,7,12) **Lluç a la planxa (4)** Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú Sense Fruita Seca amb closca ni Llegums (Ciurons, Llenties, Mongetes, Pèsols, Soia) (pot menjar traces de soja) novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) Ous romputs (3) Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4) **Ensalada amb Blat de les Índies** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals amb pisto de verdures / Fruita	**Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)** **Pollastre cruixent casolà (1)** **Ensalada variada** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	**Pasta intgeral a les Herbes Provençals (1,3,6,7,10)** Pollastre a la planxa Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) **Lluç a la planxa (49** **Ensalada mixta** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	**Ensalada Variada** Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	**Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)** Ous remanats amb Patata (3) **Ensalada amb Taronja** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa **Hamburguesa de Carn mixta a la planxa (12) sense proteïna de soja** Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga Pollastre a la planxa en el seu suc Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Nyoquis amb all, oli i aromàtiques (1,6,7,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Pollastre amb soja, mel i sèsam (1,11) Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	**Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)** Truita de Patata bullida (3) **Ensalada amb Formatge (7)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	**Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)** Escalop de Llom casolà (1,3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó **Pollastre a la planxa en el seu suc** Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Formatge, Poma (7) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Caproig amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals amb verdures saltades / Fruita	**Crema de Verdures (sense mongetes ni pèsols)** **Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) sense proteïna de soja** Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre al curri Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	**Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)** **Llom a la planxa en el seu suc** Ensalada variada amb Cuscús i Tonyina (1,4) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú SENSE OU (inclou sense traços) — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) **Llom a la planxa** Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	**Pasta especial sense ou a la Napolitana** Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4) Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	**Ensalada variada amb Pollastre cruixent casolà (1)** Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Nyoquis a les Herbes Provençals (1,6,7,10) Pollastre a la planxa Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Carn amb Pasta especial sense ou **Lluç a la planxa (4)** **Ensalada mixta** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiot amb patata / Fruita	**Ensalada Variada** Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) **Llom en el seu suc amb Patata** Ensalada amb Taronja i Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa Hamburguesa de Carn mixta a la planxa (12) Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga Pollastre a la planxa en el seu suc Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Llom amb xampinyons i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Carn amb Pasta especial sense ou** Pollastre amb soja, mel i sèsam (1,11) Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Llenties a la Jardinera (1) **Indiot a la planxa en el seu suc** Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	**Pasta especial sense ou a la Carbonara (6,7)** **Llom a la planxa en el seu suc** Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó amb verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) **Arròs amb Salsa de Tomàtiga i Tonyina (4)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	**Sopa de Brou de Carn amb Pasta especial sense ou** **Caprotg amb enfarinat casolà (1,4) sense ou** Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Verdures i Llentia vermella (1) Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata vegana / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre al curri Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	Ensalada variada amb Cuscús i Tonyina (1,4) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanes / Fruita
30				
Pasta especial sense ou a la Amatriciana (6,7,12) **Lluç enfarinat casolà (1,4) sense ou** Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

ES LICEU

Menú Sense PROTEÏNA DE LLET DE VACA (PLV) (inclou sense lactosa) — novembre de 2026

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Festiu	Arròs de Peix (2,4,14) Ous romputs (3) Ceba, Pastanaga, Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç amb Picada d'all, julivert i llimona (4) Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Ensalada variada amb Pollastre cruixent casolà (1) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	**Nyoquis a les Herbes Provençals (1,6,10)** Pollastre a la planxa Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) **Lluç a la planxa (4)** **Ensalada mixta** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	**Ensalada Variada** Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Ous remanats amb Patata (3) Ensalada amb Taronja i Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata i verdures / Fruita	Crema de Carabassa **Hamburguesa de Carn mixta a la planxa (12) sense PLV ni Lactosa** Patates a cantons amb alls i Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel amb ensalada / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga Pollastre a la planxa en el seu suc Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i crudités / Fruita
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Nyoquis amb all, oli i aromàtiques (1,6,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous remanats amb xampinyons i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Pollastre amb soja, mel i sèsam (1,11) Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Llenties a la Jardinera (1) Truita de Patata bullida (3) **Ensalada amb Sèsam (11)** Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdures saltades / Fruita	**Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)** Escalop de Llom casolà (1,3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb salsa i patata / Fruita	Crema de Carabassó Pilotes de Soja texturitzada (6) Arròs i Verdura (tomàtiga, pebre, pastanaga) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i Pa amb oli / Fruita
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Ensalada amb Poma i Nous (8) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou a la planxa) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,6,10) Caproig amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Verdures i Llentia vermella (1) **Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) sense PLV ni Lactosa** Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre al curri Arròs Basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	Ensalada variada amb Cuscús i Tonyina (1,4) Cuinat de Ciurons amb Verdures Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita
30				
Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita				

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005