

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 13 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14 Cigrons ecològics amb verduretes Truita a la francesa amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p>Dia 15 Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16 Amanida de pasta (tonyina, tomàquet i olives) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17 Crema de carbassó Llenties cuites amb daus de carbassa Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 20 Macarrons integrals amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21 Amanida de mongeta blanca (tomàquet, blat de moro i olives) Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22 Coliflor amb patata i pastanaga Estofat de gall d'indi Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 23 Amanida verda (enciam, tomàquet, blat de moro i pastanaga) Paella de carn logurt sostenible</p>	<p>Dia 24 FESTIU</p>
<p>Dia 27 Amanida de llenties ecològiques (pastanaga, blat de moro i olives) Bacallà al forn amb tomàquet logurt sostenible</p>	<p>Dia 28 Espaguetis integrals al pesto Truita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29 Bròquil amb patata Llom al forn amb xampinyons Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30 Crema de carbassa Mongetes saltejades amb hortalisses Fruita de temporada i proximitat</p>	

Sabies què: les fruites i verdures són de temporada i proximitat (ens arriben de Girona, Lleida, València, les verdures del Baix Llobregat, els tomàquets d'Almeria), el pollastre de Banyoles i el iogurt de la Fageda.

Menús elaborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

SOPARS SETEMBRE 2021

ALCOES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 13 Gaspatxo amb crostonets Gall dindi al curri amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>Dia 14 Amanida grega Lasanya gratinada Fruita de temporada</p>	<p>Dia 15 Quinoa saltejada amb verdures Salmó a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>Dia 16 Escalivada Ous farcits de tonyina i maionesa amb enciam logurt</p>	<p>Dia 17 Espàrrecs amanits Pizzeta casolana de formatges Fruita de temporada</p>
<p>Dia 20 Bledes amb patata Broqueta de pollastre i verdures Fruita de temporada</p>	<p>Dia 21 Arròs a la milanesa Sèpia a la planxa amb all i julivert i cogombre amanit logurt</p>	<p>Dia 22 Pasta integral amb verdures Seitons fregits amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p>	<p>Dia 23 Cigrons amb espinacs Truita de carbassó i ceba amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>Dia 24 FESTIU</p>
<p>Dia 27 Arròs cremós amb xampinyons Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>Dia 28 Vichysoise Orada al forn amb llit de ceba i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>Dia 29 Sopa de brou amb cigrons Albergínies farcides i gratinades logurt</p>	<p>Dia 30 Pasta integral amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada</p>	

Sabies què: les fruites i verdures són de temporada i proximitat (ens arriben de Girona, Lleida, València, les verdures del Baix Llobregat, els tomàquets d'Almeria), el pollastre de Banyoles i el iogurt de la Fageda.
Menús elaborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar



ALCOES
S.L.
Menjadors saludables

