

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p><b>Dia 1</b> Arròs a la milanesa Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 4</b> Espirals integrals al pesto Bacallà al forn amb salsa de pebrot Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro) Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 6</b> Mongeta tendra amb patata Rostit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 7</b> Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 8</b> Crema de porro, patata i ceba Llenties cuites amb carbassa logurt sostenible</p>
<p><b>Dia 11</b> Macarrons integrals amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> FESTIU</p>	<p><b>Dia 13</b> Arròs tres delícies Trita a les fines herbes Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga) Estofat de gall d'indi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de pastanaga i ceba Cigrons ecològics amb verdures logurt sostenible</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals integrals a la crema Bacallà al forn amb salsa de llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Crema de cigrons ecològics Trita d'espínacs Tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Bròquil amb patata Estofat de vedella amb verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Sopa d'arròs Cuixetes de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa Mongetes saltejades amb bolets Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Amanida de llenties ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro) Trita de carbassó logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Espaguetis amb verdures Rostit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Crema de coliflor i patata Estofat de cigrons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>



# SOPARS OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p><b>Dia 1</b>                      Minestra de verdures                      Calamars a l'andalusa amb enciam i olives                      Fruita de temporada</p>
<p><b>Dia 4</b>                      Pèsols saltats amb ceba i pernil                      Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 5</b>                      Graellada de verdures amb salsa romesco                      Salmó a la planxa amb enciams variats                      Iogurt</p>	<p><b>Dia 6</b>                      Espaguetis amb sofregit                      Croquetes vegetals amb espàrrecs verds                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 7</b>                      Arròs integral amb bolets                      Truita d'albergínia i ceba                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 8</b>                      Amanida grega                      Coca de recapte amb tonyina                      Fruita de temporada</p>
<p><b>Dia 11</b>                      Bròquil gratinat                      Pollastre al forn amb patata al caliu                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 12</b>                      FESTIU</p>	<p><b>Dia 13</b>                      Sopa de brou vegetal amb fideus                      Mongetes seques amb verdures                      Iogurt</p>	<p><b>Dia 14</b>                      Amanida de quinoa                      Orada al forn amb llit de ceba                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 15</b>                      Escalivada                      Truita de patata amb pa amb tomàquet                      Fruita de temporada</p>
<p><b>Dia 18</b>                      Trinxat de bledes                      Llom al forn amb suquet                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 19</b>                      Arròs amb sofregit d'hortalisses                      Gall dindi a la planxa amb amanida                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 20</b>                      Lenties saltejades amb ceba                      Lluç al forn amb hortalisses                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 21</b>                      Pasta integral amb verdures                      Ous durs amb samfaina                      Iogurt</p>	<p><b>Dia 22</b>                      Amanida verda (enciam, tomàquet, blat de moro i pastanaga)                      Pizzeta casolana de formatges                      Fruita de temporada</p>
<p><b>Dia 25</b>                      Crema de verdures                      Vedella amb bolets                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 26</b>                      Espinacs a la catalana                      Pop a la gallega amb patata panadera                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 27</b>                      Arròs caldós                      Seitons fregits amb tomàquet provençal                      Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 28</b>                      Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga)                      Truita a la francesa amb hortalisses                      Iogurt</p>	<p><b>Dia 29</b>                      Carxofes al forn                      Macarrons a la carbonara                      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



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>Dia 1</b> Arròs a la milanesa* Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 4</b> Pasta s/gluten al pesto* Bacallà al forn amb salsa* de pebrot Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro) Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 6</b> Mongeta tendra amb patata Rostit* de llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 7</b> Sopa d'au (pasta s/gluten) Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 8</b> Crema de porro, patata i ceba Llenties cuites* amb carbassa logurt sostenible
<b>Dia 11</b> Pasta s/gluten amb verdures* Lluç al forn amb all i julivert Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 12</b> FESTIU	<b>Dia 13</b> Arròs tres delícies* Truita a les fines herbes Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 14</b> Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga) Estofat* de gall d'indi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 15</b> Crema de pastanaga i ceba Cigrons ecològics amb verdures* logurt sostenible
<b>Dia 18</b> Pasta s/gluten a la crema* Bacallà al forn amb salsa* de llimona Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 19</b> Crema de cigrons ecològics* Truita d'espínacs Tomàquet amanit logurt sostenible	<b>Dia 20</b> Bròquil amb patata Estofat* de vedella amb verdures Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 21</b> Sopa d'arròs Cuixetes de pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 22</b> Crema de carbassa Mongetes saltejades amb bolets* Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 25</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 26</b> Amanida de llenties ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro) Truita de carbassó logurt sostenible	<b>Dia 27</b> Pasta s/gluten amb verdures* Rostit* de llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 28</b> Crema de coliflor i patata Estofat* de cigrons Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 29</b> Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Estofat* de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat

**SENSE GLUTEN**

- Cal revisar que tots els ingredients utilitzats siguin **SENSE GLUTEN**, i els fregits es facin en oli net
- Cal verificar a l'etiqueta l'absència de gluten a les conserves: olives, tonyina, etc. i als embotits.
- Salsa de tomàquet sense gluten, llegum seca (no en conserva), peix fresc o congelat sense gluten. Sofregits amb verdures naturals (no congelades)
- Cremes de verdures naturals, sense farines.
- **\*\*TOTS els productes sense gluten cuits o fregits en oli net, a part del menú basal.**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



Institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>Arròs a la milanesa <i>s/formatge</i></p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 4</p> <p>Espirals integrals <i>amb oli i alfàbrega s/formatge</i></p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrot <i>s/lactis</i></p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 6</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 8</p> <p>Crema de porro, patata i ceba <i>s/lactis</i></p> <p>Llenties cuites amb carbassa</p> <p><i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>
<p>Dia 11</p> <p>Macarrons integrals amb verduretes</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs tres delícies*</p> <p>Truita a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14</p> <p>Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga)</p> <p>Estofat de gall d'indi amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Crema de pastanaga i ceba <i>s/lactis</i></p> <p>Cigrons ecològics amb verduretes</p> <p><i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>
<p>Dia 18</p> <p>Espirals integrals <i>amb oli d'herbes s/lactis</i></p> <p>Bacallà al forn amb salsa* de llimona</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de cigrons ecològics <i>s/lactis</i></p> <p>Truita d'espinaçs</p> <p>Tomàquet amanit</p> <p><i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>	<p>Dia 20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de vedella amb verduretes</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa d'arròs</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Crema de carbassa <i>s/lactis</i></p> <p>Mongetes saltejades amb bolets</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de llenties ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p><i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>	<p>Dia 27</p> <p>Espaguetis amb verduretes</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 28</p> <p>Crema de coliflor i patata <i>s/lactis</i></p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de tomàquet i alfàbrega <i>s/mozzarella</i></p> <p>Estofat de gall d'indi amb verduretes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE LACTOSA**



# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>Arròs a la milanesa <i>s/formatge</i></p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 4</p> <p>Espirals integrals <i>amb oli i alfàbrega s/formatge</i></p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrot <i>s/lactis</i></p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 6</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 8</p> <p>Crema de porro, patata i ceba <i>s/lactis</i></p> <p>Llenties cuites amb carbassa</p> <p><i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>
<p>Dia 11</p> <p>Macarrons integrals amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs tres delícies*</p> <p>Truita a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14</p> <p>Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga)</p> <p>Estofat de gall d'indi amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Crema de pastanaga i ceba <i>s/lactis</i></p> <p>Cigrons ecològics amb verdures</p> <p><i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>
<p>Dia 18</p> <p>Espirals integrals <i>amb oli d'herbes s/lactis</i></p> <p>Bacallà al forn amb salsa* de llimona</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de cigrons ecològics <i>s/lactis</i></p> <p>Truita d'espinaç</p> <p>Tomàquet amanit</p> <p><i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>	<p>Dia 20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa d'arròs</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Crema de carbassa <i>s/lactis</i></p> <p>Mongetes saltejades amb bolets</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de llenties ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p><i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>	<p>Dia 27</p> <p>Espaguetis amb verdures</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 28</p> <p>Crema de coliflor i patata <i>s/lactis</i></p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de tomàquet i alfàbrega <i>s/mozzarella</i></p> <p>Estofat de gall d'indi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE PROTEÏNA  
DE LLET DE VACA**

\*INGREDIENTS S/LACTIS NI PROTEÏNA DE LLET DE VACA (verificar fitxes de proveïdors)

\*\* FREGITS EN OLI NOU I A PART, ARREBOSSATS SENSE LLET  
ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART  
NO UTILITZAR MANTEGA EN CAP DE LES PREPARACIONS



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>Arròs a la milanesa*</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 4</p> <p>Espirals integrals amb oli i alfàbrega (s/fruits secs)</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrot*</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 6</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Rostit de llom al forn s/picada de fruits secs</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 8</p> <p>Crema de porro, patata i ceba</p> <p>Lentilles cuites amb carbassa</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 11</p> <p>Macarrons integrals amb verduretes</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs tres delícies*</p> <p>Truita a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14</p> <p>Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga)</p> <p>Estofat de gall d'indi amb xampinyons s/picada de fruits secs</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p>Cigrons ecològics amb verduretes s/picada de fruits secs</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 18</p> <p>Espirals integrals a la crema*</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de llimona</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de cigrons ecològics</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Tomàquet amanit</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de vedella amb verduretes s/picada</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa d'arròs</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Mongetes saltejades amb bolets</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de lentilles ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 27</p> <p>Espaguetis amb verduretes</p> <p>Rostit de llom al forn s/picada de fruits secs</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 28</p> <p>Crema de coliflor i patata</p> <p>Estofat de cigrons s/picada de fruits secs</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega</p> <p>Estofat de gall d'indi amb verduretes s/picada de fruits secs</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE FRUITS SECS**

\*INGREDIENTS SENSE FRUITS SECS (verificar segons fitxes de proveïdors), NI PICADA DE FRUITS SECS  
 \*\* FREGITS EN OLI NOU I A PART, ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART



ALCOES S.L.  
Menjadors saludables



institut d'assessorament dietètic i nutricional

# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>Arròs a la milanesa <b>s/pernil</b></p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 4</p> <p>Espirals integrals al pesto</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrot</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 6</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p><b>Peix</b> al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa d'au (<b>brou s/carn de porc</b>)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 8</p> <p>Crema de porro, patata i ceba</p> <p>Llenties cuites amb carbassa</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 11</p> <p>Macarrons integrals amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs tres delícies <b>s/pernil</b></p> <p>Truita a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14</p> <p>Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga)</p> <p>Estofat de gall d'indi amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p>Cigrons ecològics amb verdures</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 18</p> <p>Espirals integrals a la crema</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de llimona</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de cigrons ecològics</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Tomàquet amanit</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa d'arròs (<b>brou s/carn de porc</b>)</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Mongetes saltejades amb bolets</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de llenties ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 27</p> <p>Espaguetis amb verdures</p> <p><b>Peix</b> al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 28</p> <p>Crema de coliflor i patata</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega</p> <p>Estofat de gall d'indi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE CARN DE PORC**



# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>Arròs a la milanesa <b>s/pernil</b></p> <p><b>Peix</b> al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 4</p> <p>Espirals integrals al pesto</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrot</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 6</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p><b>Peix</b> al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa <b>de brou vegetal</b></p> <p><b>Truita a la francesa</b></p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 8</p> <p>Crema de porro, patata i ceba</p> <p>Lentilles cuites amb carbassa</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 11</p> <p>Macarrons integrals amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs tres delícies <b>s/pernil</b></p> <p>Truita a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14</p> <p>Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga)</p> <p>Estofat de <b>llegum</b> amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p>Cigrons ecològics amb verdures</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 18</p> <p>Espirals integrals a la crema</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de llimona</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de cigrons ecològics</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Tomàquet amanit</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de <b>llegum</b> amb verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa d'arròs <b>amb brou vegetal</b></p> <p><b>Truita a la francesa</b></p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Mongetes saltejades amb bolets</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de lentilles ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 27</p> <p>Espaguetis amb verdures</p> <p><b>Peix</b> al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 28</p> <p>Crema de coliflor i patata</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega</p> <p><b>Ous al forn</b> amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE CARN**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional



# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p><b>Dia 1</b> Arròs a la milanesa Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 4</b> Espirals integrals al pesto Bacallà al forn amb salsa de pebrot Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro) Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 6</b> Mongeta tendra amb patata Rostit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 7</b> Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 8</b> Crema de porro, patata i ceba Lenties cuites amb carbassa logurt sostenible</p>
<p><b>Dia 11</b> Macarrons integrals amb verduretes Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dia 13</b> Arròs tres delícies <b>s/marisc</b> Truita a les fines herbes Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga) Estofat de gall d'indi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de pastanaga i ceba Cigrons ecològics amb verduretes logurt sostenible</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals integrals a la crema Bacallà al forn amb salsa de llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Crema de cigrons ecològics Truita d'espínacs Tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Bròquil amb patata Estofat de vedella amb verduretes Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Sopa d'arròs (<b>brou s/marisc</b>) Cuixetes de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa Mongetes saltejades amb bolets Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Amanida de lenties ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro) Truita de carbassó logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Espaguetis amb verduretes Rostit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Crema de coliflor i patata Estofat de cigrons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Estofat de gall d'indi amb verduretes Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE MARISC**

\*Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta que no contenen ni estan fets a base de MARISC.

\*\*Cal elaborar els plats a la planxa en una neta, els fregits en oli net, i el forn a part.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>Arròs a la milanesa</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 4</p> <p>Amanida verda amb llegum*</p> <p>Espirals integrals al pesto</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>(tomàquet i blat de moro) <i>s/tonyina</i></p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 6</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 8</p> <p>Crema de porro, patata i ceba</p> <p>Lenties cuites amb carbassa</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 11</p> <p>Macarrons integrals amb verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs tres delícies <i>s/peix ni marisc</i></p> <p>Truita a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14</p> <p>Minestra</p> <p>(bròquil, coliflor i pastanaga)</p> <p>Estofat de gall d'indi amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p>Cigrons ecològics amb verdures</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 18</p> <p>Amanida variada*</p> <p>Espirals integrals a la crema</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de cigrons ecològics</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Tomàquet amanit</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa d'arròs (<i>brou s/peix ni marisc</i>)</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Mongetes saltejades amb bolets</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de lenties ecològiques</p> <p>(enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 27</p> <p>Espaguetis amb verdures</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 28</p> <p>Crema de coliflor i patata</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega</p> <p>Estofat de gall d'indi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE PEIX**

\*Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta que no contenen ni estan fets a base de PEIX.

\*\*Cal elaborar els plats a la planxa en una neta, els fregits en oli net, i el forn a part.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>Arròs a la milanesa*</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 4</p> <p>Espirals integrals al pesto</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrot</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 6</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 8</p> <p>Crema de porro, patata i ceba</p> <p>Lenties cuites amb carbassa</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 11</p> <p>Macarrons integrals amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs tres delícies <i>s/soja</i></p> <p>Truita a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14</p> <p>Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga)</p> <p>Estofat de gall d'indi amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p>Cigrons ecològics amb verdures</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 18</p> <p>Espirals integrals a la crema</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de llimona</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de cigrons ecològics</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Tomàquet amanit</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa d'arròs</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Mongetes saltejades amb bolets</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de lenties ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 27</p> <p>Espaguetis amb verdures</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 28</p> <p>Crema de coliflor i patata</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega</p> <p>Estofat de gall d'indi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE SOJA**

\*Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta o fitxa de proveïdors que no contenen ni estan fets a base de SOJA, DERIVATS o FARINES DE SOJA. Ni tampoc additius a base de soja (lecitina-E322, àcids grassos-E471...)

\*\*Cal elaborar els plats a la planxa en una neta, els fregits en oli net, i el forn a part.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>Arròs a la milanesa* <b>s/pèsols</b></p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 4</p> <p>Espirals integrals al pesto</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrot</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>(tonyina, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 6</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa d'au (<b>brou s/llegum</b>)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 8</p> <p>Crema de porro, patata i ceba</p> <p><b>Ous remenats</b> amb carbassa</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 11</p> <p>Macarrons integrals amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs tres delícies <b>s/pèsols</b></p> <p>Truita a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14</p> <p>Minestra</p> <p>(bròquil, coliflor i pastanaga)</p> <p>Estofat* de gall d'indi amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p><b>Patates guisades</b> amb verdures</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 18</p> <p>Espirals integrals a la crema</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de llimona</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de <b>verdures s/llegum</b></p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Tomàquet amanit</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat* de vedella amb verdures</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa d'arròs (<b>brou s/llegum</b>)</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Crema de carbassa</p> <p><b>Remenat d'ou</b> amb bolets</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de <b>patata</b></p> <p>(enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 27</p> <p>Espaguetis amb verdures</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 28</p> <p>Crema de coliflor i patata</p> <p><b>Truita a la francesa amb amanida</b></p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega</p> <p>Estofat* de gall d'indi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE LLEGUM**

\*Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta o fitxa de proveïdors que no contenen ni estan fets a base de LLEGUM, DERIVATS o FARINES DE LLEGUM. Ni tampoc additius a base de soja (lecitina-E322, àcids grassos-E471...) \*\*Cal elaborar els plats a la planxa en una neta, els fregits en oli net, i el forn a part.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables

iadin  
Institut d'Assessorament dietètic i nutricional

# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>Arròs a la milanesa*</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 4</p> <p><b>Pasta s/ou</b> al pesto*</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de pebrot</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i blat de moro)</p> <p><b>Peix</b> amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 6</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 7</p> <p>Sopa d'au (<b>pasta s/ou</b>)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 8</p> <p>Crema de porro, patata i ceba</p> <p>Lenties cuites amb carbassa</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 11</p> <p><b>Pasta s/ou</b> amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs tres delícies <b>s/ou</b></p> <p><b>Pollastre al forn</b> a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 14</p> <p>Minestra (bròquil, coliflor i pastanaga)</p> <p>Estofat de gall d'indi amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Crema de pastanaga i ceba</p> <p>Cigrons ecològics amb verdures</p> <p>logurt sostenible</p>
<p>Dia 18</p> <p><b>Pasta s/ou</b> a la crema</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de llimona</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de cigrons ecològics</p> <p><b>Gall dindi a la planxa</b></p> <p>Tomàquet amanit</p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 21</p> <p>Sopa d'arròs</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Mongetes saltejades amb bolets</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de lenties ecològiques (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p><b>Peix al forn</b></p> <p>logurt sostenible</p>	<p>Dia 27</p> <p><b>Pasta s/ou</b> amb verdures</p> <p>Rostit de llom al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 28</p> <p>Crema de coliflor i patata</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega</p> <p>Estofat de gall d'indi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>

## SENSE OU

\*INGREDIENTS SENSE OU O PROTEÏNA D'OU (verificar segons fibres de proveïdors)

\*\* FREGITS EN OLI NOU I A PART, ARREBOSSATS SENSE OU, ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART

ATENCIÓ A LES ETIQUETES, HI HA OU SI ENTRE ELS INGREDIENTS TROBEM:

- E-322 Leciina (que no sigui de soja), E-1105 Lisozima
- Albúmina, Coagulant, Emulsificant, Globulina, Livetina, Vitelina
- Ovoalbúmina, Ovomucoide, Ovovitelina, Ovomuquina
- E-161-b (luteïna, pigment groc)



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# OCTUBRE 2021

ALCOES S.L. Menjadors saludables

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p><b>Dia 1</b>            Arròs <b>amb verdures s/lactis</b>            Pollastre al forn <b>s/pell</b>            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 4</b>            Paells integrals <b>amb oli i alfàbrega s/formatge</b>            Bacallà al forn <b>s/salsa</b>            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 5</b>            Amanida d'arròs            (tonyina, tomàquet i blat de moro)            Ous durs amb samfaina            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 6</b>            Mongeta tendra amb patata            Rostit de llom al forn            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 7</b>            Sopa d'au (<b>brou vegetal</b>)            Pit de pollastre a la planxa            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 8</b>            Crema de porro, patata i ceba <b>s/lactis</b>            Llenties cuites amb carbassa  <b>logurt desnatat</b></p>
<p><b>Dia 11</b>            Macarrons integrals amb verdures            Lluç al forn amb all i julivert            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b>            FESTIU</p>	<p><b>Dia 13</b>            Arròs tres delícies <b>s/ou ni marisc</b>            Truita a les fines herbes            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b>            Minestra            (bròquil, coliflor i pastanaga)  <b>Gall d'indi a la planxa amb xampinyons</b>            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b>            Crema de pastanaga i ceba <b>s/lactis</b>            Cigrons ecològics amb verdures  <b>logurt desnatat</b></p>
<p><b>Dia 18</b>            Espaguetis integrals <b>amb oli d'herbes s/lactis</b>            Bacallà al forn <b>s/salsa</b>            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b>            Crema de cigrons ecològics <b>s/lactis</b>            Truita d'espínacs            Tomàquet amanit  <b>logurt desnatat</b></p>	<p><b>Dia 20</b>            Bròquil amb patata            Estofat de <b>llegum</b> amb verdures            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b>            Sopa d'arròs (<b>brou vegetal</b>)            Cuixetes de pollastre al forn <b>s/pell</b>            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b>            Crema de carbassa <b>s/lactis</b>            Mongetes saltejades amb bolets            Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b>            Arròs integral amb tomàquet            Filet de lluç al forn            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b>            Amanida de llenties ecològiques            (enciam, tomàquet i blat de moro)            Truita de carbassó  <b>logurt desnatat</b></p>	<p><b>Dia 27</b>            Espaguetis amb verdures            Rostit de llom al forn            Amanida            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b>            Crema de coliflor i patata <b>s/lactis</b>            Estofat de cigrons            Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b>            Amanida de tomàquet i alfàbrega <b>s/mozzarella</b>  <b>Gall dindi a la planxa amb amanida</b>            Fruita de temporada i proximitat</p>

**BAIX EN COLESTEROL**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables

