

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verdures Truita a la francesa Amanida Iogurt sostenible</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de fideus amb verdures Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Macarrons integrals a la crema Bacallà al forn Amanida Iogurt sostenible</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs Rosti de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Espirals integrals al pesto Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de mongetes ECO Truita d'espínacs Amanida Iogurt sostenible</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa ECO de pastanaga i seitan Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba Llegums guisats Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa Palometa al forn amb all i julivert Amanida Iogurt sostenible</p>	<p>Dia 23</p> <p>Cous-cous amb verdures Truita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Llenties ECO amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Remenat d'ou amb xampinyons Iogurt sostenible</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 2020"* de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Crema de verdures Llom adobat amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>Dia 3</p> <p>Coliflor gratinada Sardines fregides amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>Dia 4</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba i pernil Croquetes vegetals amb enciam i brots de soja Fruita de temporada</p>	<p>Dia 5</p> <p>Escalivada i moniato al caliu Ous al plat amb amanida variada Mató</p>
<p>Dia 8</p> <p>Crema de carbassó Broqueta de pollastre i amanida Fruita de temporada</p>	<p>Dia 9</p> <p>Espinacs a la catalana Trita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>Dia 10</p> <p>Fesolets guisats Orada al forn amb ceba Fruita de temporada</p>	<p>Dia 11</p> <p>Amanida grega Lasanya vegetal gratinada logurt</p>	<p>Dia 12</p> <p>Amanida amb alvocat Arròs a la cubana Fruita de temporada</p>
<p>Dia 15</p> <p>Sopa de brou amb cigrons Vedella a la planxa amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>Dia 16</p> <p>Risotto de bolets Salmó a la papillota amb carbassó Fruita de temporada</p>	<p>Dia 17</p> <p>Llenties guisades Ou remenat Fruita de temporada</p>	<p>Dia 18</p> <p>Macarrons amb sofregit Pit de gall dindi arrebossat amb enciam amanit Fruita de temporada</p>	<p>Dia 19</p> <p>Amanida verda amb fruits secs Pizza de tonyina i ceba logurt</p>
<p>Dia 22</p> <p>Llacets amb verdures Conill al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de pastanaga Cigrons a la catalana Fruita de temporada</p>	<p>Dia 24</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Rap al forn amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>Dia 25</p> <p>Pèsols amb patata Trita de carbassó amb amanida logurt</p>	<p>Dia 26</p> <p>Minestra de verdures Albergínies farcides Fruita de temporada</p>
<p>Dia 29</p> <p>Bledes amb patata Pollastre amb samfaina Fruita de temporada</p>	<p>Dia 30</p> <p>Arròs amb verdures Bacallà arrebossat amb tomàquet verd amanit Fruita de temporada</p>			



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** amb farina s/gluten amb enciam i olives* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verdures* Trita a la francesa Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de pasta s/gluten amb verdures (brou s/gluten) Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat* de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verdures* Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Pasta s/gluten a la crema* Bacallà al forn Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat* de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs (brou s/gluten) Rosti* de llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet* Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Pasta s/gluten al pesto Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat* de mongetes ECO Trita d'espínacs Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Peix a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba Llegums guisats* Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa* Palometa al forn amb all i julivert Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 23</p> <p>Pasta s/gluten amb verdures Trita a les fines herbes Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor Pasta s/gluten marinera Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Llenties ECO amb verdures* Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Pasta s/gluten amb tomàquet Lluç al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades* amb verdures Remenat d'ou amb xampinyons logurt sostenible</p>			

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 embolits.
- 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

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat (s/llet) amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verdures Trita a la francesa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de fideus amb verdures Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Macarrons integrals amb oli d'herbes s/lactis Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs Rosti de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba (s/lactis) Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Espirals integrals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de mongetes ECO Trita d'espínacs Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa* ECO de pastanaga i seitán Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba (s/lactis) Llegums guisats Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa (s/lactis) Palometa al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 23</p> <p>Cous-cous amb verdures Trita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor (s/lactis) Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet i alfàbrega (s/mozzarella) Llenties ECO amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet (s/formatge) Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Remenat d'ou amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>			

SENSE LACTOSA



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** (s/llet) amb enciam i olives* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verdures Trita a la francesa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de fideus amb verdures Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Macarrons integrals amb oli d'herbes s/lactis Bacallà al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs Rosti de llonganissa al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba (s/lactis) Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Espirals integrals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de mongetes ECO Trita d'espinaç Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa* ECO de pastanaga i seitán Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba (s/lactis) Llegums guisats Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa (s/lactis) Palometa al forn amb all i julivert Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 23</p> <p>Cous-cous amb verdures Trita a les fines herbes Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor (s/lactis) Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet i alfàbrega (s/mozzarella) Llenties ECO amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet (s/formatge) Lluç al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Remenat d'ou amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>			

SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA

*INGREDIENTS S/LACTIS NI PROTEÏNA DE LLET DE VACA (verificar fibres 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



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat**/** amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Trita a la francesa Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de fideus amb verdures Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Macarrons integrals a la crema Bacallà al forn Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat de gall d'indi amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs Rostit de llom al forn <i>s/picada</i> Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Espirals integrals <i>amb oli i alfàbrega s/fruits secs</i> Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de mongetes ECO <i>s/picada de fruits secs</i> Trita d'espínacs Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa* ECO de pastanaga i seitan Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba Llegums guisats <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa* Palometa al forn amb all i julivert Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 23</p> <p>Cous-cous* amb verdures Trita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Llenties ECO amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Remenat d'ou amb xampinyons logurt sostenible</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



MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verdures Trita a la francesa Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de fideus amb verdures (brou s/carn de porc) Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Macarrons integrals a la crema Bacallà al forn Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs (brou s/carn de porc) Peix al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet s/carn de porc Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Espirals integrals al pesto Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de mongetes ECO Trita d'espínacs Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa ECO de pastanaga i seitán Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba Llegums guisats (s/carn de porc) Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa (s/carn de porc) Palometa al forn amb all i julivert Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 23</p> <p>Cous-cous amb verdures Trita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Llenties ECO amb verdures (s/carn de porc) Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Remenat d'ou amb xampinyons logurt sostenible</p>			

SENSE CARN DE PORC



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verdures Trita a la francesa Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de fideus amb verdures (brou vegetal) Peix a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Ous al forn amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Macarrons integrals a la crema Bacallà al forn Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Trita a la francesa amb amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs (brou vegetal) Peix al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet s/carn Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Espirals integrals al pesto Luç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de mongetes ECO Trita d'espínacs Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Peix al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa ECO de pastanaga i seitan Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba Llegums guisats (s/carn) Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa (s/carn) Palometa al forn amb all i julivert Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 23</p> <p>Cous-cous amb verdures Trita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Peix a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Llenties ECO amb verdures (s/carn) Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet Luç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Remenat d'ou amb xampinyons logurt sostenible</p>			

SENSE CARN



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat*/** amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verdures Trita a la francesa Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de fideus amb verdures (brou s/marisc) Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Macarrons integrals a la crema Bacallà al forn Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs (brou s/marisc) Rostiit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Espirals integrals al pesto Luç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de mongetes ECO Trita d'espínacs Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa ECO de pastanaga i seitan Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba Llegums guisats Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa Palometa al forn amb all i julivert Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 23</p> <p>Cous-cous amb verdures Trita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor Fideus a la cassola amb carn (s/peix ni marisc) Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Llenties ECO amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet Luç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Remenat d'ou amb xampinyons logurt sostenible</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



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Ous durs amb enciam i olives* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verduretes Trita a la francesa Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de fideus amb verdures(brou s/peix) Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verduretes Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verduretes Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Macarrons integrals a la crema Pollastre al forn Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat de gall d'indi amb verduretes Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs (brou s/peix) Rostit de llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Espirals integrals al pesto Llom al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de mongetes ECO Trita d'espínacs Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa ECO de pastanaga i seitan Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba Llegums guisats Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa Gall dindi al forn amb all i julivert Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 23</p> <p>Cous-cous amb verduretes Trita a les fines herbes Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor Fideus a la cassola amb carn (s/peix ni marisc) Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Llenties ECO amb verduretes Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Remenat d'ou amb xampinyons logurt sostenible</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



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Patates guisades amb verdures Trita a la francesa Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de fideus amb verdures (brou s/llegum) Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat* de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Patates guisades amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Macarrons integrals a la crema* Bacallà al forn Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat* de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs (brou s/llegum) Rosti de llonganissa al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba Ous remenats amb xampinyons i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Espirals integrals al pesto Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de patata Trita d'espínacs Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa* ECO de pastanaga i seitán Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba Trita a la francesa amb amanida Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa* Palometa al forn amb all i julivert Amanida* logurt sostenible</p>	<p>Dia 23</p> <p>Cous-cous amb verdures Trita a les fines herbes Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor Fideuà s/pèsols Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Patates guisades amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet Lluç al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Patates estofades amb verdures Remenat d'ou amb xampinyons logurt sostenible</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



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ NOVEMBRE 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 2</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** s/ou amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 3</p> <p>Cigrons cuits amb verdures Peix a la planxa Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 4</p> <p>Sopa de pasta s/ou amb verdures (brou s/ou) Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 5</p> <p>Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 8</p> <p>Llenties ECO amb verdures Peix amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 9</p> <p>Pasta s/ou a la crema* Bacallà al forn Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 10</p> <p>Coliflor amb patata i pastanaga Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 11</p> <p>Sopa d'arròs (brou s/ou) Rostiit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 12</p> <p>Crema de carbassa i ceba Cigrons saltejats amb xampinyons i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 15</p> <p>Pasta s/ou al pesto* Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 16</p> <p>Estofat de mongetes ECO Peix a la planxa Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 17</p> <p>Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs amb verdures Hamburguesa* ECO de pastanaga i seitán Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 19</p> <p>Crema de carbassó, patata i ceba Llegums guisats Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 22</p> <p>Arròs integral a la milanesa* Palometa al forn amb all i julivert Amanida logurt sostenible</p>	<p>Dia 23</p> <p>Pasta s/ou amb verdures Llom a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 25</p> <p>Crema de coliflor Pasta s/ou a la marinera Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 26</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Llenties ECO amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 29</p> <p>Pasta s/ou amb tomàquet Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Mongetes estofades amb verdures Pollastre a la planxa amb xampinyons logurt sostenible</p>			

SENSE OU

*INGREDIENTS SENSE OU O PROTEÍNA D'OU (verificar segons fitxes 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 Lecitina (que no sigui de soja), E-1105 Lisozima
- Albumina, Coagulant, Emulsificant, Globulina, Livetina, Vitelina
- Ovoalbumina, Ovomucoide, Ovovitelina, Ovomucina
- E-161-b (luteïna, pigment groc)



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional