


# MENÚ MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 2</b> Espirals integrals amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 4</b> Crema de cigrons Estofat de vedella amb verdures iogurt ECO</p>	<p><b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 6</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega Llenties ECO amb carbassa Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà a la llauna Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 10</b> Empedrat de mongetes ECO Llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Truita de formatge Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de gall d'indi iogurt ECO</p>	<p><b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 16</b> Amanida de llenties ECO (tomàquet, tonyina, mango) Truita a la francesa Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Espaguetis integrals amb verdures Pit de pollastre a la planxa Amanida iogurt ECO</p>	<p><b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> <b>"NYOQUIS" AL PESTO</b> <b>PIZZA MARGARITA</b> <b>GELAT DE XOCOLATA</b></p> 
<p><b>Dia 23</b> Cous-Cous amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 24</b> Estofat de cigrons ECO Truita d'espínacs Amanida iogurt ECO</p>	<p><b>Dia 25</b> Amanida Grega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de pastanaga Rostit de carn al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Amanida de poma i nous Macarrons integrals amb remolatxa Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 30</b> Arròs integral amb verdures Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Truita a les fines herbes Amanida iogurt ECO</p>			<p><b>Menú temàtic d'aquest mes...</b></p> <p><b>ITÀLIA</b></p> 

**Sabies què:** Les fruites i verdures són de temporada i proximitat. Els llegums ecològics. La pasta i l'arròs integrals. La carn de granges de proximitat. El iogurt ecològic.

Menús elaborats segons la "Guia d'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar 2020" de l'ASPC



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables





# SOPARS MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 2</b> Espinacs amb fesolets Broqueta de gall dindi amb verdures Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 3</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes vegetals amb enciams de colors amanits Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 4</b> Tortellinis amb oli d'alfàbrega Salmó al forn amb salsa verda Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 5</b> Bròquil gratinat Trita de tonyina amb amanida Mató</p>	<p><b>Dia 6</b> Gaspatxo amb crostons Pizza casolana de formatges Fruita de temporada</p>
<p><b>Dia 9</b> Llenties amb verdures Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 10</b> Crema de verdures de temporada Tallarines saltades al wok amb verdures i gambes iogurt natural</p>	<p><b>Dia 11</b> Arròs a la milanesa Falafels de llegum amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 12</b> Escalivada Llobarro al forn amb patata panadera Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 13</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc i alvocat Tacos de pollastre amb verdures Fruita de temporada</p>
<p><b>Dia 16</b> Graellada d'espàrrecs verds al forn Llom adobat amb arròs pilaf iogurt natural</p>	<p><b>Dia 17</b> Quinoa amb verdures Carbassons farcits de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 18</b> Amanida verda amb vinagreta Ou ferrat amb patates fregides Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 19</b> Pèsols saltejats amb ceba Seitons fregits amb amanida variada Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 20</b> Hummus de llegum amb bastonets d'hortalisses Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p>
<p><b>Dia 23</b> Crema de llegum i verdura Pit de gall dindi arrebossat amb amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 24</b> Pasta integral amb salsa de bolets Verat al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 25</b> Minestra de verdures al vapor Saltejat de tofu amb verdures i soja Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 26</b> Amanida de patata Trita paisana amb Amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 27</b> Arròs a l'estil xinès Pernilets de pollastre al forn amb amanida iogurt natural</p>
<p><b>Dia 30</b> Amanida russa Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>Dia 31</b> Pasta integral a la napolitana Orada a la papillota amb verdures juliana Fruita de temporada</p>			



# MENÚ MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dia 2</b> Pasta s/gluten amb verduretes Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida* logurt ECO	<b>Dia 4</b> Crema de cigrons Estofat* de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 5</b> Amanida* d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 6</b> Amanida variada* amb oli d'alfàbrega Llenties ECO amb carbassa* Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà a la llauna* Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 10</b> Empedrat* de mongetes ECO Llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Truita de formatge Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 12</b> Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat* de gall dindi logurt ECO	<b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 16</b> Amanida* de llenties ECO (tomàquet, tonyina, mango) Truita a la francesa Enciam Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 18</b> Pasta s/gluten amb sofregit Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat	 <b>Dia 20</b> <b>PASTA S/GLUTEN AL PESTO*</b> <b>PIZZA S/GLUTEN</b> <b>GELAT DE XOCOLATA S/GLUTEN</b>
<b>Dia 23</b> Arròs amb verduretes Bacallà al forn amb llimona Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 24</b> Estofat* de cigrons ECO Truita d'espínacs Amanida* logurt ECO	<b>Dia 25</b> Amanida Grega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 26</b> Crema de pastanaga Rosti* de carn al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 27</b> Amanida* de poma i nous Pasta s/gluten amb remolatxa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 30</b> Arròs integral amb verduretes Lluç al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Truita a les fines herbes Amanida* logurt ECO			<b>Menú temàtic d'aquest mes...</b> 

**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.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ MAIG 2(022)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 2</b> Espirals integrals amb verdures <i>(s/formatge)</i> Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida <i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>	<p><b>Dia 4</b> Crema de cigrons <i>(s/lactis)</i> Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 6</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega <i>s/formatge</i> Llenties ECO amb carbassa Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà a la llauna Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 10</b> Empedrat de mongetes ECO Llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Truita <i>a la francesa</i> Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga) <i>s/lactis</i> Estofat de gall dindi <i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>	<p><b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba <i>(s/lactis)</i> Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 16</b> Amanida de llenties ECO (tomàquet, tonyina, mango) Truita a la francesa Enciam Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Espaguetis integrals amb sofregit <i>s/formatge</i> Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba <i>(s/lactis)</i> Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b>  <b>"NYOQUIS*" AMB OLI D'ALFÀBREGA</b> <b>PIZZA* MARGARITA S/FORMATGE</b> <b>GELAT DE GEL S/LACTIS</b></p>
<p><b>Dia 23</b> Cous-Cous amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 24</b> Estofat de cigrons ECO Truita d'espínacs Amanida <i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>	<p><b>Dia 25</b> Amanida <i>de tomàquet s/formatge</i> Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de pastanaga <i>(s/lactis)</i> Rostit de carn al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Amanida de poma i nous <i>s/formatge</i> Macarrons integrals amb remolatxa <i>s/formatge</i> Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 30</b> Arròs integral amb verdures Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Truita a les fines herbes Amanida <i>Fruita de temporada i proximitat</i></p>			<p><b>Menú temàtic d'aquest mes...</b> </p>

**SENSE LACTOSA**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ MAIG 2(022)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 2</b> Espirals integrals amb verduretes (s/formatge) Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 4</b> Crema de cigrons (s/lactis) Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 6</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega s/formatge Llenties ECO amb carbassa Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà a la llauna Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 10</b> Empedrat de mongetes ECO Llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Truita a la francesa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga) s/lactis Estofat de gall dindi Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba (s/lactis) Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 16</b> Amanida* de Llenties ECO (tomàquet, tonyina, mango) Truita a la francesa Enciam Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Espaguetis integrals amb sofregit s/formatge Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba (s/lactis) Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> <b>"NYOQUIS*" AMB OLI D'ALFÀBREGA</b> <b>PIZZA* MARGARITA S/FORMATGE</b> <b>GELAT DE GEL S/LACTIS</b></p> 
<p><b>Dia 23</b> Cous-Cous amb verduretes Bacallà al forn amb llimona Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 24</b> Estofat de cigrons ECO Truita d'espínacs Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Amanida de tomàquet s/formatge Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de pastanaga (s/lactis) Rostit de carn al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Amanida de poma i nous s/formatge Macarrons integrals amb remolatxa s/formatge Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 30</b> Arròs integral amb verduretes Lluç al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Truita a les fines herbes Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>			<p><b>Menú temàtic d'aquest mes...</b></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



# MENÚ MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 2</b> Espirals integrals amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida Iogurt ECO</p>	<p><b>Dia 4</b> Crema de cigrons Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 6</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega Llenties ECO amb carbassa <b>s/carn de porc</b> Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà a la llauna Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 10</b> Empedrat de mongetes ECO <b>Peix</b> al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Truita de formatge Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de gall dindi Iogurt ECO</p>	<p><b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 16</b> Amanida de llenties ECO (tomàquet, tonyina, mango) Truita a la francesa Enciam Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Espaguetis integrals amb sofregit Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> <b>"NYOQUIS" AL PESTO</b> <b>PIZZA MARGARITA</b> <b>GELAT DE XOCOLATA</b></p> 
<p><b>Dia 23</b> Cous-Cous amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 24</b> Estofat de cigrons ECO <b>s/carn de porc</b> Truita d'espínacs Amanida Iogurt ECO</p>	<p><b>Dia 25</b> Amanida Grega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de pastanaga Rostit de carn (<b>no carn de porc</b>) al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Amanida de poma i nous Macarrons integrals amb remolatxa Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 30</b> Arròs integral amb verdures Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Truita a les fines herbes Amanida Iogurt ECO</p>			<p><b>Menú temàtic d'Itàlia aquest mes...</b></p> 

**SENSE CARN DE PORC**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ MAIG 2022

**MENJADORS** escolars  
+sant +sostenibles

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dia 2</b> Espirals integrals amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida logurt ECO	<b>Dia 4</b> Crema de cigrons <b>Truita a la francesa amb amanida</b> Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) <b>Peix al forn</b> Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 6</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega Llenties ECO amb carbassa <b>s/carn</b> Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà a la llauna Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 10</b> Empedrat de mongetes ECO <b>Peix al forn</b> Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Truita de formatge Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga) <b>Ous durs amb suquet</b> logurt ECO	<b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 16</b> Amanida de llenties ECO (tomàquet, tonyina, mango) Truita a la francesa Enciam Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 18</b> Espaguetis integrals amb sofregit <b>Ous durs</b> Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 20</b> <b>"NYOQUIS" AL PESTO</b> <b>PIZZA MARGARITA</b> <b>GELAT DE XOCOLATA</b> 
<b>Dia 23</b> Cous-Cous amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 24</b> Estofat de cigrons ECO <b>s/carn</b> Truita d'espínacs Amanida logurt ECO	<b>Dia 25</b> Amanida Grega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 26</b> Crema de pastanaga <b>Truita a la francesa</b> Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 27</b> Amanida de poma i nous Macarrons integrals amb remolatxa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 30</b> Arròs integral amb verdures Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Truita a les fines herbes Amanida logurt ECO			<b>Menú temàtic d'aquest mes...</b>  

**SENSE CARN**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dia 2</b> Espirals integrals amb verduretes Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida logurt ECO	<b>Dia 4</b> Crema de cigrons Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 6</b> Amanida variada* amb oli d'alfàbrega Llenties ECO amb carbassa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà a la llauna Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 10</b> Empedrat de mongetes ECO Llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Truita de formatge Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de gall dindi logurt ECO	<b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 16</b> Amanida de llenties ECO (tomàquet, tonyina, mango) Truita a la francesa Enciam Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 18</b> Espaguetis integrals amb sofregit Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 20</b>  <b>"NYOQUIS" AL PESTO</b> <b>PIZZA MARGARITA*</b> <b>GELAT DE XOCOLATA</b>
<b>Dia 23</b> Cous-Cous amb verduretes Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 24</b> Estofat de cigrons ECO Truita d'espínacs Amanida logurt ECO	<b>Dia 25</b> Amanida Grega Arròs amb <b>verdures i pollastre</b> Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 26</b> Crema de pastanaga Rostit de carn al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 27</b> Amanida de poma i nous Macarrons integrals amb remolatxa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 30</b> Arròs integral amb verduretes Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Truita a les fines herbes Amanida logurt ECO			<b>Menú temàtic d'aquest mes...</b> 

**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





# MENÚ MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dia 2</b> Espirals integrals amb verduretes Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa Amanida* logurt ECO	<b>Dia 4</b> Crema de cigrons Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet i olives*) s/tonyina Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 6</b> Amanida variada* amb oli d'alfàbrega s/peix Llenties ECO amb carbassa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Truita a la francesa Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 10</b> Empedrat de mongetes ECO s/peix Llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Truita de formatge Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga) s/peix Estofat de gall dindi logurt ECO	<b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 16</b> Amanida de llenties ECO (tomàquet, mango) s/tonyina Truita a la francesa Enciam Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Llom a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 18</b> Espaguetis integrals amb sofregit Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 20</b> "NYOQUIS" AL PESTO PIZZA MARGARITA* GELAT DE XOCOLATA 
<b>Dia 23</b> Cous-Cous amb verduretes Pollastre al forn amb llimona Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 24</b> Estofat de cigrons ECO Truita d'espínacs Amanida* logurt ECO	<b>Dia 25</b> Amanida Grega Arròs amb verdures i pollastre Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 26</b> Crema de pastanaga Rostit de carn al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 27</b> Amanida de poma i nous s/tonyina Macarrons integrals amb remolatxa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 30</b> Arròs integral amb verduretes Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Truita a les fines herbes Amanida* logurt ECO			<b>Menú temàtic d'aquest mes...</b> 

**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



# MENÚ MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 2</b> Espirals integrals amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida logurt ECO</p>	<p><b>Dia 4</b> Crema de cigrons Estofat de vedella amb verdures <b>s/picada de fruits secs</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 6</b> Amanida variada* amb oli d'alfàbrega Llenties ECO amb carbassa <b>s/picada de fruits secs</b> Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà a la llauna Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 10</b> Empedrat de mongetes ECO Llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Trita de formatge Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de gall dindi <b>s/picada de fruits secs</b> logurt ECO</p>	<p><b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 16</b> Amanida de llenties ECO (tomàquet, tonyina, mango) Trita a la francesa Enciam Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Espaguetis integrals amb sofregit Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> <b>"NYOQUIS*" AMB OLI D'ALFÀBREGA S/FRUITS SECS</b> <b>PIZZA MARGARITA*</b> <b>GELAT DE XOCOLATA S/FRUITS SECS</b></p> 
<p><b>Dia 23</b> Cous-Cous amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 24</b> Estofat de cigrons ECO <b>s/picada de fruits secs</b> Trita d'espínacs Amanida logurt ECO</p>	<p><b>Dia 25</b> Amanida Grega Arròs amb calamar i gamba <b>s/picada de fruits secs</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de pastanaga Rostit de carn al forn <b>s/picada de fruits secs</b> Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Amanida <b>d'hortalisses</b> i poma <b>s/nous</b> Macarrons integrals amb remolatxa Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 30</b> Arròs integral amb verdures Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Trita a les fines herbes Amanida logurt ECO</p>			<p><b>Menú temàtic d'aquest mes...</b> <b>ITÀLIA</b></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

# MENÚ MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dia 2</b> Espirals integrals amb verduretes Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida logurt ECO	<b>Dia 4</b> Crema de <b>verdures s/llegum</b> Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 6</b> Amanida variada* amb oli d'alfàbrega <b>Peix a la planxa</b> amb carbassa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà <b>al forn s/mongetes seques</b> Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 10</b> <b>Amanida de patata i hortalisses s/llegum</b> Llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Trita de formatge Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 12</b> Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de gall dindi logurt ECO	<b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba <b>Peix a la planxa</b> amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 16</b> Amanida de <b>patata</b> (tomàquet, tonyina, mango) Trita a la francesa Enciam Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 18</b> Espaguetis integrals amb sofregit Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba <b>Peix a la planxa</b> amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 20</b> <b>"NYOQUIS*" AL PESTO</b> <b>PIZZA MARGARITA*</b> <b>GELAT DE XOCOLATA*</b> 
<b>Dia 23</b> Cous-Cous* amb verduretes Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 24</b> Estofat de <b>patata s/llegum</b> Trita d'espínacs Amanida logurt ECO	<b>Dia 25</b> Amanida Grega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 26</b> Crema de pastanaga Rostit de carn al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 27</b> Amanida de poma i nous Macarrons integrals amb remolatxa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 30</b> Arròs integral amb verduretes Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 31</b> <b>Patates</b> a la vinagreta Trita a les fines herbes Amanida logurt ECO			<b>Menú temàtic d'aquest mes...</b>  <b>ITÀLIA</b> 

**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 (lectina-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



# MENÚ MAIG 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dia 2</b> Pasta s/ou amb verdures Peix amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 3</b> Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa Amanida logurt ECO	<b>Dia 4</b> Crema de cigrons Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 5</b> Amanida d'arròs (tomàquet, tonyina, olives) Pollastre al forn Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 6</b> Amanida variada* amb oli d'alfàbrega Lenties ECO amb carbassa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 9</b> Arròs amb bolets Bacallà a la llauna Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 10</b> Empedrat de mongetes ECO Llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 11</b> Coliflor amb patata i pastanaga Peix a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 12</b> Amanida de pasta s/ou (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de gall dindi logurt ECO	<b>Dia 13</b> Vichyssoise de porro i ceba Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 16</b> Amanida de lenties ECO (tomàquet, tonyina, mango) Llom a la planxa Enciam Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 17</b> Bròquil amb patata Filet de lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 18</b> Pasta s/ou amb sofregit Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 19</b> Crema de carbassó i ceba Mongetes saltejades amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 20</b> <b>PASTA S/OU AL PESTO*</b> <b>PIZZA MARGARITA*</b> <b>GELAT DE XOCOLATA S/OU</b> 
<b>Dia 23</b> Arròs amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 24</b> Estofat de cigrons ECO Pollastre a la planxa Amanida logurt ECO	<b>Dia 25</b> Amanida Grega* Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 26</b> Crema de pastanaga Rostit de carn al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 27</b> Amanida de poma i nous Pasta s/ou amb remolatxa Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 30</b> Arròs integral amb verdures Lluç al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 31</b> Mongetes ECO a la vinagreta Pollastre a la planxa Amanida logurt ECO			<b>Menú temàtic d'aquest mes...</b>  <b>ITÀLIA</b> 

## SENSE OU

\*INGREDIENTS SENSE OU O PROTEÏNA D'OU (verificar segons llistes de proveïdors)  
 \*\* FREGITS EN CLI NOU I A PART, ARREBOSSATS SENSE OU, ELABORAR ELS FLATS 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 L'èozima  
 •Albúmina, Coagulant, Emulsificant, Globulina, Licitina, Vitelina  
 •Ovoalbúmina, Ovomucoides, Ovalvitina, Ovomucina  
 •E-161-b (luteïna, pigment groc)



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables

