

# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 11</b> Llenties ECO casolanes Truita a la francesa Amanida verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Macarrons amb verdures Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Espirals integrals al pesto Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de vedella Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega Arròs de calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor Hamburguesa ECO de verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures Pollastre rostit al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa d'au amb fideus Gall dindi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Espaguetis integrals amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>				

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

**Menús elaborats segons la "Guia d'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar 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 10</p> <p>Crema de pastanaga i porros</p> <p>Conill a les fines herbes amb enciam fulla de roure</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 11</p> <p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga</p> <p>Seitons a l'andalusa amb tomàquet provençal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 12</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Calamar a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 13</p> <p>Risotto de xampinyons</p> <p>Ous remenats amb alls tendres amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 14</p> <p>Amanida verda</p> <p>Quiche de verdures</p> <p>logurt</p>
<p>Dia 17</p> <p>Coliflor gratinada</p> <p>Truita paisana amb tomàquet verd amanit</p> <p>Lacti</p>	<p>Dia 18</p> <p>Arròs a l'estil oriental</p> <p>Lluç al forn amb llit de pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 19</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Tires de gall dindi saltejades al wok amb verdures i salsa de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 20</p> <p>Bledes amb patata</p> <p>Falafels de llegum amb amanida i salsa de iogurt</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 21</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba</p> <p>Salmó a la papillota amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dia 24</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb pebrots escalivats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 25</p> <p>Pasta integral a la siciliana</p> <p>Llobarro a la planxa amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 26</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de carxofes amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dia 27</p> <p>Faves saltades amb encenalls de pernil</p> <p>Albergínies farcides</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 28</p> <p>Amanida verda</p> <p>Pizza de formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dia 31</p> <p>Puré de verdura de temporada</p> <p>Llom adobat amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>				



# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** s/gluten Amanida* logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 11</b> Llenties ECO casolanes* Trita a la francesa Amanida* verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Pasta s/gluten amb verdures Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone* Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Pasta s/gluten al pesto Bacallà al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat* de vedella Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Hummus* de cigrons Trita d'espínacs Amanida* verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada* amb oli d'alfabrega Arròs de calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Llenties* ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida* verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor Hamburguesa* ECO de verdures Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat* de patata amb verdures Pollastre rostit* al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa d'au amb pasta s/gluten (brou s/gluten) Gall dindi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Pasta s/gluten amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida* Fruita de temporada i proximitat</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 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

# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat (s/llet) Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 11</b> Llenties ECO casolanes Trita a la francesa Amanida verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Macarrons amb verdures (s/formatge ratllat) Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó (s/lactis) Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Espirals integrals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de vedella Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Hummus de cigrons Trita d'espínacs Amanida verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega (s/lactis) Arròs de calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba (s/lactis) Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa (s/lactis) Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor (s/lactis) Hamburguesa* ECO de verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures Pollastre rostit al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa d'au amb fideus Gall dindi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Espaguetis integrals amb verdures (s/formatge ratllat) Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>				

**SENSE LACTOSA**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** (s/llet) Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 11</b> Llenties ECO casolanes Truita a la francesa Amanida* verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Macarrons amb verdures (s/formatge ratllat) Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó (s/lactis) Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Espirals integrals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Bacallà al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de vedella Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida* verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega (s/lactis) Arròs de calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba (s/lactis) Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa (s/lactis) Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida* verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor (s/lactis) Hamburguesa* ECO de verdures Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures Pollastre rostit al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa d'au amb fideus Gall dindi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Espaguetis integrals amb verdures (s/formatge ratllat) Bacallà al forn amb llimona Amanida* 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



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat*/** Amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 11</b> Llenties ECO casolanes <i>s/picada de fruits secs</i> Truita a la francesa Amanida verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Macarrons amb verdures Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó Mongetes seques ECO amb all i julivert <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Espirals integrals <i>amb oli i alfàbrega (s/fruits secs)</i> Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de vedella <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Hummus de cigrons <i>s/fruits secs ni crema de fruits secs</i> Truita d'espínacs Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega <i>s/fruits secs</i> Arròs de calamar i gamba <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Llenties ECO amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Ous durs amb samfaina Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor Hamburguesa* ECO de verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Pollastre rostit al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa d'au amb fideus Gall dindi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Espaguetis integrals amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida 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

# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida logurt sostenible	<b>Dia 11</b> Llenties ECO casolanes (s/carn de porc) Trita a la francesa Amanida verda Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 12</b> Macarrons amb verdures Peix a la planxa amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 13</b> Sopa minestrone Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 14</b> Crema de carbassó Mongetes seques ECO amb all i julivert (s/carn de porc) Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 17</b> Espirals integrals al pesto Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de vedella Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 19</b> Hummus de cigrons Trita d'espínacs Amanida verda logurt sostenible	<b>Dia 20</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega Arròs de calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa (s/carn de porc) Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 25</b> Llenties ECO amb verdures (s/carn de porc) Ous durs amb samfaina Amanida verda logurt sostenible	<b>Dia 26</b> Crema de coliflor Hamburguesa ECO de verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures (s/carn de porc) Pollastre rostit al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	<b>Dia 28</b> Sopa d'au amb fideus (brou s/carn de porc) Gall dindi amb verdures Fruita de temporada i proximitat
<b>Dia 31</b> Espaguetis integrals amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat				

**SENSE CARN DE PORC**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 11</b> Llenties ECO casolanes (s/carn) Truita a la francesa Amanida verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Macarrons amb verdures <b>Peix a la planxa</b> amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone (brou vegetal) <b>Ous</b> al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó Mongetes seques ECO amb all i julivert (s/carn) Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Espirals integrals al pesto Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) <b>Peix a la planxa amb amanida</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega Arròs de calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba <b>Truita a la francesa</b> Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa (s/carn) Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Llenties ECO amb verdures (s/carn) Ous durs amb samfaina Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor Hamburguesa ECO de verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures (s/carn) <b>Truita a la francesa</b> Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa de brou vegetal amb fideus <b>Peix</b> verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Espaguetis integrals amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>				

**SENSE CARN**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional



# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat*/** Amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 11</b> Llenties ECO casolanes Truita a la francesa Amanida verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Macarrons amb verdures Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Espirals integrals al pesto Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de vedella Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega <b>Arròs a la cassola amb carn (s/marisc)</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor Hamburguesa ECO de verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures Pollastre rostit al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa d'au amb fideus Gall dindi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Espaguetis integrals amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida 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



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet <b>Gall dindi</b> arrebossat** Amanida* logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 11</b> Llenties ECO casolanes Truita a la francesa Amanida* verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Macarrons amb verdures Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Espirals integrals al pesto <b>Ous</b> al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de vedella Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida* verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega <b>s/peix</b> <b>Arròs a la cassola amb carn (s/peix ni marisc)</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa <b>Pollastre</b> al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Amanida* verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor Hamburguesa ECO de verdures Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures Pollastre rostit al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa d'au amb fideus Gall dindi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Espaguetis integrals amb verdures <b>Gall dindi</b> al forn Amanida* 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



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** Amanida* logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 11</b> <b>Verdura amb patata (no pèsols)</b> Trita a la francesa Amanida* verda Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Macarrons amb verdures Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone (<b>sense llegum</b>) Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó <b>Peix a la planxa</b> amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Espirals integrals al pesto Bacallà al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de vedella <b>s/pèsols</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> <b>Puré de patata</b> Trita d'espínacs Amanida* verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada* amb oli d'alfabrega Arròs de calamar i gamba <b>s/pèsols</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba Pit de pollastre a la planxa Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> <b>Verdura amb patata (no pèsols)</b> Ous durs amb samfaina Amanida* verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor Hamburguesa ECO de verdures <b>s/llegum</b> Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures <b>s/pèsols</b> Pollastre rostit al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa d'au amb fideus (<b>brou s/llegum</b>) Gall dindi amb verdures <b>s/pèsols</b> Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Espaguetis integrals amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida* 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



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# MENÚ GENER 2022

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 10</b> Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** s/ou Amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 11</b> Amanida variada s/ou Llenties ECO casolanes Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 12</b> Pasta s/ou amb verdures Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Sopa minestrone* Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Crema de carbassó Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 17</b> Pasta s/ou al pesto* Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 18</b> Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de vedella Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Hummus de cigrons* Peix a la planxa Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 20</b> Amanida variada amb oli d'alfàbrega s/ou Arròs de calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 21</b> Crema de carbassa i ceba Pit de pollastre a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 24</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 25</b> Llenties ECO amb verdures Peix amb samfaina Amanida verda logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 26</b> Crema de coliflor Hamburguesa* ECO de verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 27</b> Estofat de patata amb verdures Pollastre rostit al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Sopa d'au amb pasta s/ou (brou s/ou) Gall dindi amb verdures Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 31</b> Pasta s/ou amb verdures Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat</p>				

## SENSE OU

\*INGREDIENTS SENSE OU O PROTEINA D'OU (verificar segons llistes 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, Livalina, Vitelina
- Ovoalbumina, Ovomucoide, Ovalovelina, Ovomuquina
- E-161-b (luteïna, pigment groc)



ALCOES  
S.L.

Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional