

MENÚ SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Truita a les fines herbes i enciam amanit iogurt ECO	Dia 7 Coliflor amb patata Llom al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta integral (tomàquet, tonyina, olives) Bacallà a la llauna Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de llenties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Truita de formatge amb enciam i cogombre amanits iogurt ECO	Dia 15 Amanida variada amb oli d'alfàbrega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba Mongetes amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Espaguetis integrals al pesto Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat de cigrons ECO Lluç al forn amb all i julivert iogurt ECO	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit de carn al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Daus de gall dindi marinat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous amb verdures Truita d'espínacs Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor Arròs a la cassola Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada Mongetes saltejades amb verdures iogurt ECO	Dia 30 Macarrons amb remolatxa Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat

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 SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 5</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba i pernil Broqueta de gall dindi i verdures Amanida Fruita de temporada</p>	<p>Dia 6</p> <p>Pasta integral amb verdures Llagostins al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p>	<p>Dia 7</p> <p>Gaspatxo amb crostonets Falafels de cigrons amb salsa de iogurt Fruita de temporada</p>	<p>Dia 8</p> <p>Risotto de carbassó Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>Dia 9</p> <p>Amanida verda Trita de patata i ceba amb pa amb tomàquet iogurt</p>
<p>Dia 12</p> <p>Hummus de llegum amb crudités Remenat d'ou amb espàrrecs verds i amanida iogurt</p>	<p>Dia 13</p> <p>Arròs amb xampinyons Orada a la basca Fruita de temporada</p>	<p>Dia 14</p> <p>Pasta integral a la napolitana Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada i</p>	<p>Dia 15</p> <p>Amanida russa Albergínies farcides gratinades Fruita de temporada</p>	<p>Dia 16</p> <p>Escalivada Pizza casolana de tonyina i formatge Fruita de temporada</p>
<p>Dia 19</p> <p>Amanida d'arròs Conill al forn amb pastanaga i carbassó Fruita de temporada</p>	<p>Dia 20</p> <p>Raviolis amb orenga i parmesà Tofu al curri amb daus de poma Fruita de temporada</p>	<p>Dia 21</p> <p>Fesols amb espínacs Trita d'albergínia amb tomàquet al forn Fruita de temporada</p>	<p>Dia 22</p> <p>Vichysoisse Salmó a la planxa amb arròs salvatge iogurt</p>	<p>Dia 23</p> <p>Guacamole Fajitas de verdures i pollastre Fruita de temporada</p>
<p>Dia 26</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 27</p> <p>Cigrons amb tomàquet i orenga Tonyina a la papillota Fruita de temporada</p>	<p>Dia 28</p> <p>Graellada de verdures al forn Tires de gall dindi arrebossades amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>Dia 29</p> <p>Verdura amb patata Ous durs amb maionesa i enciam Fruita de temporada</p>	<p>Dia 30</p> <p>Salmorejo Creps casolanes variades Fruita de temporada</p>



MENÚ SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** amb farina s/gluten Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Truita a les fines herbes i enciam amanit logurt ECO	Dia 7 Coliflor amb patata Llom al forn amb verdures Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida* de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta s/gluten (tomàquet, tonyina, olives) Bacallà a la llaua* Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat* de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida* de llenties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Truita de formatge amb enciam i cogombre amanits logurt ECO	Dia 15 Amanida variada s/gluten amb oli d'alfàbrega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba Mongetes amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Pasta s/gluten al pesto* Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat* de cigrons ECO Lluç al forn amb all i julivert logurt ECO	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit* de carn al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida* de patata (tomàquet, tonyina, olives) Daus de gall dindi marinat* Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega* Llenties amb arròs i verdures* Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Pasta s/gluten amb verdures Truita d'espinaacs Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor Arròs a la cassola* Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada s/gluten Mongetes saltejades amb verdures logurt ECO	Dia 30 Pasta s/gluten amb remolatxa Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat

SENSE GLUTEN

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



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



MENÚ SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat s/llet Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Truita a les fines herbes i enciam amanit Fruita de temporada i proximitat	Dia 7 Coliflor amb patata Llom al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba s/lactis Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta integral (tomàquet, tonyina, olives) Bacallà a la llauna Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de llenties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Truita a la francesa amb enciam i cogombre amanits Fruita de temporada i proximitat	Dia 15 Amanida variada amb oli d'alfàbrega s/lactis Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba s/lactis Mongetes amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega s/lactis Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat de cigrons ECO Lluç al forn amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit de carn al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Daus de gall dindi marinat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega s/formatge Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous amb verdures Truita d'espínacs Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor s/lactis Arròs a la cassola Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada s/lactis Mongetes saltejades amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 30 Macarrons amb remolatxa s/lactis Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat

SENSE LACTOSA



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** s/llet Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Truita a les fines herbes i enciam amanit Fruita de temporada i proximitat	Dia 7 Coliflor amb patata Llom al forn amb verdures Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba s/lactis Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta integral (tomàquet, tonyina, olives*) Bacallà a la llauna Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de llenties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Truita a la francesa amb enciam i cogombre amanits Fruita de temporada i proximitat	Dia 15 Amanida variada amb oli d'alfàbrega s/lactis Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba s/lactis Mongetes amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega s/lactis Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat de cigrons ECO Lluç al forn amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit de carn al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Daus de gall dindi marinat Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega s/formatge Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous amb verdures Truita d'espínacs Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor s/lactis Arròs a la cassola Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada s/lactis Mongetes saltejades amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 30 Macarrons amb remolatxa s/lactis Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat

**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 SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Truita a les fines herbes i enciam amanit logurt ECO	Dia 7 Coliflor amb patata Peix al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta integral (tomàquet, tonyina, olives) Bacallà a la llauna Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de lleties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Truita de formatge amb enciam i cogombre amanits logurt ECO	Dia 15 Amanida variada s/carn amb oli d'alfàbrega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba Mongetes amb verdures s/carn Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Espaguetis integrals al pesto Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat de cigrons ECO Lluç al forn amb all i julivert logurt ECO	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit de carn al forn (no porc) Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Daus de gall dindi marinat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega Lleties amb arròs i verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous amb verdures Truita d'espínacs Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor Arròs a la cassola (sense carn de porc) Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada s/carn Mongetes saltejades amb verdures logurt ECO	Dia 30 Macarrons amb remolatxa Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat

SENSE CARN DE PORC



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



MENÚ SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Truita a les fines herbes i enciam amanit logurt ECO	Dia 7 Coliflor amb patata Peix al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet i blat de moro) s/ou Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta integral (tomàquet, tonyina, olives) Bacallà a la llauna Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Peix a la planxa amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de llenties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Truita de formatge amb enciam i cogombre amanits logurt ECO	Dia 15 Amanida variada s/carn amb oli d'alfàbrega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba Mongetes amb verdures s/carn Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Espaguetis integrals al pesto Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat de cigrons ECO Lluç al forn amb all i julivert logurt ECO	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Peix marinat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous amb verdures Truita d'espínacs Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor Arròs a la cassola amb verdures s/carn Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada s/carn Mongetes saltejades amb verdures logurt ECO	Dia 30 Macarrons amb remolatxa Ous al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat

SENSE CARN



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



MENÚ SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Truita a les fines herbes i enciam amanit logurt ECO	Dia 7 Coliflor amb patata Llom al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta integral (tomàquet, tonyina, olives) Bacallà a la llauna Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de llenties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Truita de formatge amb enciam i cogombre amanits logurt ECO	Dia 15 Amanida variada* amb oli d'alfàbrega Arròs amb verdures i pollastre s/marisc Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba Mongetes amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Espaguetis integrals al pesto Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat de cigrons ECO Lluç al forn amb all i julivert logurt ECO	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit de carn al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Daus de gall dindi marinat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous amb verdures Truita d'espínacs Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor Arròs a la cassola s/marisc Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada* Mongetes saltejades amb verdures logurt ECO	Dia 30 Macarrons amb remolatxa Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat

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 SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Gall dindi arrebossat** Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet i pebrot) s/tonyina Truita a les fines herbes i enciam amanit logurt ECO	Dia 7 Coliflor amb patata Llom al forn amb verdures Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta integral (tomàquet i olives*) s/tonyina Llom amb mongetes seques Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de lleties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Truita de formatge amb enciam i cogombre amanits logurt ECO	Dia 15 Amanida variada amb oli d'alfàbrega s/tonyina Arròs amb verdures i pollastre s/peix ni marisc Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba Mongetes amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Espaguetis integrals al pesto Ous durs amb samfaina Amanda* Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat de cigrons ECO s/peix Pollastre al forn logurt ECO	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit de carn al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet i olives*) s/tonyina Daus de gall dindi marinat Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega* Lleties amb arròs i verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous amb verdures Truita d'espínacs Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor Arròs a la cassola s/peix ni marisc Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada s/tonyina Mongetes saltejades amb verdures logurt ECO	Dia 30 Macarrons amb remolatxa Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat

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 SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Truita a les fines herbes i enciam amanit logurt ECO	Dia 7 Coliflor amb patata Llom al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta integral (tomàquet, tonyina, olives) Bacallà a la llauna <i>s/fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de llenties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Truita de formatge amb enciam i cogombre amanits logurt ECO	Dia 15 Amanida variada amb oli d'alfàbrega <i>s/fruits secs</i> Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba Mongetes amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Espaguetis integrals <i>amb oli d'alfàbrega s/fruits secs</i> Ous durs amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat de cigrons ECO Lluç al forn amb all i julivert logurt ECO	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit de carn al forn <i>s/fruits secs</i> Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Daus de gall dindi marinat* Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega* Llenties amb arròs i verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous amb verdures <i>s/picada de fruits secs</i> Truita d'espínacs Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor Arròs a la cassola <i>s/picada de fruits secs</i> Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada <i>s/fruits secs</i> Mongetes saltejades amb verdures logurt ECO	Dia 30 Macarrons amb remolatxa Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat

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 SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Patates a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Truita a les fines herbes i enciam amanit logurt ECO	Dia 7 Coliflor amb patata Llom al forn amb verdures Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur) Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba Truita a la francesa amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta integral (tomàquet, tonyina, olives) Bacallà al forn s/llegum Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, mango) Truita de formatge amb enciam i cogombre amanits logurt ECO	Dia 15 Amanida variada amb oli d'alfàbrega s/llegum Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba Pollastre amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Espaguetis integrals al pesto Ous durs amb samfaina Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Amanida d'arròs Lluç al forn amb all i julivert logurt ECO	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit de carn al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Daus de gall dindi marinat Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega Arròs amb verdures s/llegum Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous amb verdures* Truita d'espínacs Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor Arròs a la cassola* Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada s/llegum Llom a la planxa amb amanida logurt ECO	Dia 30 Macarrons amb remolatxa Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat

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



MENÚ SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 5 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** s/ou Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 6 Mongetes ECO a la vinagreta (tomàquet, pebrot, tonyina) Gall dindi a la planxa i enciam amanit logurt ECO	Dia 7 Coliflor amb patata Llom al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 8 Amanida de patata (tomàquet i blat de moro) s/ou Pollastre al forn amb llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 9 Crema de pastanaga i ceba Cigrons saltejats amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 12 Amanida de pasta s/ou (tomàquet, tonyina, olives) Bacallà a la llauna Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat	Dia 14 Amanida de llenties ECO (tomàquet, blat de moro, mango) Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre amanits logurt ECO	Dia 15 Amanida variada s/ou amb oli d'alfàbrega Arròs amb calamar i gamba Fruita de temporada i proximitat	Dia 16 Crema de porro i ceba Mongetes amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 19 Pasta s/ou al pesto* Pollastre amb samfaina Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Empedrat de cigrons ECO s/ou Lluç al forn amb all i julivert logurt ECO	Dia 21 Minestra de verdures (bròquil, patata, pastanaga) Rostit de carn al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Daus de gall dindi marinat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 23 Amanida grega* Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 26 FESTIU	Dia 27 Cous cous* amb verdures Llom a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 28 Crema de coliflor Arròs a la cassola Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida variada s/ou Mongetes saltejades amb verdures logurt ECO	Dia 30 Pasta s/ou amb remolatxa Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat

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
- Àlbumina, Coagulant, Emulsificant, Globulina Lìvelina Vitelina
- Ovoalbumina, Ovomucoide, Ovovitelina, Ovomucina
- E-161-b (luteïna, pigment groc)



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional