

MENÚ GENER 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Llenties ECO casolanes Truita a la francesa Amanida Iogurt ECO	Dia 11 Macarrons amb verdures Vedella amb xampinyons al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone Cuixetes de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Espirals integrals al pesto Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Rostit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida Iogurt ECO	Dia 19 Amanida variada amb oli d'alfàbrega Arròs amb calamar i gambes Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa de galets Pollastre al forn Amanida Iogurt ECO	Dia 27 Amanida grega Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Cuscús amb verdures Truita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Espaguetis amb remolatxa Bacallà al forn amb llimona 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



SOPARS GENER 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>DIA 9</p> <p>Crema de verdures amb crostons</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 10</p> <p>Bledes bullides amb patata i ceba</p> <p>Pollastre amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 11</p> <p>Hummus de cigrons i remolatxa amb pa de pita</p> <p>Sardines a la planxa amb oli d'all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 12</p> <p>Saltejat d'arròs amb xampinyons i carbassó</p> <p>Ous al plat amb tomàquet i ceba</p> <p>logurt</p>	<p>DIA 13</p> <p>Cols de bruseles gratinades</p> <p>Torrada amb escalivada i formatge de cabra</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>DIA 16</p> <p>Carxofes al forn amb pernil cruixent</p> <p>Truita de bolets amb pa amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 17</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Calamars a la planxa amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>DIA 18</p> <p>Bledes amb patates</p> <p>Fideus a la cassola</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 19</p> <p>Dahl de lleties</p> <p>Escalopa a la milanesa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 20</p> <p>Graellada de verdures amb romesco</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Batut de fruita</p>
<p>DIA 23</p> <p>Quinoa amb verdures</p> <p>Croquetes vegetals amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>DIA 24</p> <p>Espirals amb formatge feta i tomaquet xerri</p> <p>Pollastre al forn amb escalivada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 25</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llobarro al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 26</p> <p>Plat únic:</p> <p>Wok d'arròs amb verdures, gambes i soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 27</p> <p>Crema de pastanaga i carbassa</p> <p>Remenat d'ou i alls tendres</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>DIA 30</p> <p>Patata farcida al forn</p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa amb alberginia</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>DIA 31</p> <p>Crema de bròquil, poma i rúcula</p> <p>Lleties saltades amb de carbassó, pebrot i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>			



MENÚ GENER 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** s/gluten Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Llenties ECO casolanes* Truita a la francesa Amanida* logurt ECO	Dia 11 Pasta s/gluten amb verdures Vedella* amb xampinyons al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone s/gluten Cuixetes de pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Pasta s/gluten al pesto* Bacallà al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Rostit* de llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus* de cigrons Truita d'espínacs Amanida* logurt ECO	Dia 19 Amanida variada* amb oli d'alfàbrega Arròs amb calamar i gambes Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba Estofat* de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa* Lluç al forn amb all i julivert Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties* ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor Estofat* de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa de pasta s/gluten (amb brou s/gluten) Pollastre al forn Amanida* logurt ECO	Dia 27 Amanida* grega Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Arròs amb verdures Truita a les fines herbes Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Pasta s/gluten amb remolatxa Bacallà al forn amb llimona 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 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 GENER 2023

MENJADORS escolars
+sant +sostenibles

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat (s/llet) Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Llenties ECO casolanes Truita a la francesa Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 11 Macarrons amb verdures (s/formatge) Vedella amb xampinyons al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone Cuixetes de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa (s/lactis) Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Espirals integrals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Rostit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 19 Amanida variada amb oli d'alfàbrega (s/lactis) Arròs amb calamar i gambes Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba (s/lactis) Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa (s/lactis) Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor (s/lactis) Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa de galets Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 27 Amanida variada (s/lactis) Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Cuscús amb verdures Truita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Espaguetis amb remolatxa (s/formatge) Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat			

SENSE LACTOSA



ALCOES
S.L.
Menjadors saludables



MENÚ GENER 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** (s/llet) Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Llenties ECO casolanes Truita a la francesa Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 11 Macarrons amb verdures (s/formatge) Vedella amb xampinyons al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone Cuixetes de pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa (s/lactis) Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Espirals integrals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Bacallà al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Rostit de llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 19 Amanida variada amb oli d'alfàbrega (s/lactis) Arròs amb calamar i gambes Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba (s/lactis) Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa (s/lactis) Lluç al forn amb all i julivert Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor (s/lactis) Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa de galets Pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 27 Amanida variada (s/lactis) Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Cuscús amb verdures Truita a les fines herbes Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Espaguetis amb remolatxa (s/formatge) Bacallà al forn amb llimona Amanida* Fruita de temporada i proximitat			

**SENSE PROTEÏNA
DE LLET DE VACA**

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



MENÚ GENER 2023

MENJADORS escolars
+sant +sostenibles

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Llenties ECO casolanes (s/carn de porc) Truita a la francesa Amanida logurt ECO	Dia 11 Macarrons amb verdures Vedella amb xampinyons al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone (brou s/carn de porc) Cuixetes de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa Mongetes seques amb all i julivert (s/carn de porc) Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Espirals integrals al pesto Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Peix a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida logurt ECO	Dia 19 Amanida variada amb oli d'alfàbrega Arròs amb calamar i gambes Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa (s/carn de porc) Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties ECO amb verdures (s/carn de porc) Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa de galets (brou s/carn de porc) Pollastre al forn Amanida logurt ECO	Dia 27 Amanida grega Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Cuscús amb verdures Truita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Espaguetis amb remolatxa Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat			

SENSE CARN DE PORC



ALCOES
S.L.
Menjadors saludables



MENÚ GENER 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Llenties ECO casolanes (s/carn) Truita a la francesa Amanida logurt ECO	Dia 11 Macarrons amb verdures Peix amb xampinyons al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone (brou vegetal s/carn) Ous al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa Mongetes seques amb all i julivert (s/carn) Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Espirals integrals al pesto Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Peix a la planxa Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida logurt ECO	Dia 19 Amanida variada amb oli d'alfàbrega Arròs amb calamar i gambes Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba Ous al forn amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa (s/carn) Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties ECO amb verdures (s/carn) Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor Peix a la planxa amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa de brou vegetal amb galets Truita a la francesa Amanida logurt ECO	Dia 27 Amanida grega Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Cuscús amb verdures Truita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Espaguetis amb remolatxa Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat			

SENSE CARN



ALCOES
S.L.
Menjadors saludables



MENÚ GENER 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** s/marisc Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Llenties ECO casolanes Truita a la francesa Amanida Iogurt ECO	Dia 11 Macarrons amb verdures Vedella amb xampinyons al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone (brou s/peix ni marisc) Cuixetes de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Espirals integrals al pesto Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Rostit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida Iogurt ECO	Dia 19 Amanida variada amb oli d'alfàbrega Arròs a la cassola amb pollastre (s/marisc) Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa de galets (brou s/peix ni marisc) Pollastre al forn Amanida Iogurt ECO	Dia 27 Amanida grega Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Cuscús amb verdures Truita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Espaguetis amb remolatxa Bacallà al forn amb llimona 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 GENER 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Gall d'indi arrebossat** Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Llenties ECO casolanes Truita a la francesa Amanida* logurt ECO	Dia 11 Macarrons amb verdures Vedella amb xampinyons al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone (brou s/peix ni marisc) Cuixetes de pollastre al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Espirals integrals al pesto Ous al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Rostit de llom al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus de cigrons Truita d'espínacs Amanida* logurt ECO	Dia 19 Amanida variada amb oli d'alfàbrega s/peix Arròs a la cassola amb pollastre (s/peix ni marisc) Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa Gall d'indi al forn Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties ECO amb verdures Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa de galets (brou s/peix ni marisc) Pollastre al forn Amanida* logurt ECO	Dia 27 Amanida grega Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Cuscús amb verdures Truita a les fines herbes Amanida* Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Espaguetis amb remolatxa Gall d'indi al forn amb llimona 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



institut
d'assessorament
dietètic
i nutricional

MENÚ GENER 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat*/** Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Llenties ECO casolanes s/picada de fruits secs Truita a la francesa Amanida logurt ECO	Dia 11 Macarrons amb verdures Vedella amb xampinyons al forn s/picada de fruits secs Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone Cuixetes de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa Mongetes seques amb all i julivert s/picada de fruits secs Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Espirals integrals amb oli i alfàbrega (s/fruits secs) Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Rostit de llom al forn s/picada Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus de cigrons s/fruits secs Truita d'espínacs Amanida logurt ECO	Dia 19 Amanida variada amb oli d'alfàbrega s/fruits secs Arròs amb calamar i gambes s/picada de fruits secs Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba Estofat de gall d'indi amb verdures s/picada de fruits secs Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa* Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties ECO amb verdures s/picada de fruits secs Ous durs amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor Estofat de vedella amb verdures s/picada de fruits secs Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa de galets Pollastre al forn Amanida logurt ECO	Dia 27 Amanida grega s/fruits secs Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Cuscús* amb verdures Truita a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Espaguetis amb remolatxa Bacallà al forn amb llimona 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 GENER 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** s/ou Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 10 Amanida variada s/ou Llenties ECO casolanes logurt ECO	Dia 11 Pasta s/ou amb verdures Vedella amb xampinyons al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 12 Sopa minestrone* Cuixetes de pollastre al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 13 Crema de carbassa Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat
Dia 16 Pasta s/ou al pesto* Bacallà al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Minestra de verdures (patata, bròquil, pastanaga) Rostit de llom al forn Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Hummus* de cigrons Peix a la planxa Amanida logurt ECO	Dia 19 Amanida variada amb oli d'alfàbrega s/ou Arròs amb calamar i gambes Fruita de temporada i proximitat	Dia 20 Crema de carbassó i ceba Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada i proximitat
Dia 23 Arròs a la milanesa* Lluç al forn amb all i julivert Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 24 Llenties ECO amb verdures Peix amb samfaina Fruita de temporada i proximitat	Dia 25 Crema de coliflor Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 26 Sopa* de pasta s/ou Pollastre al forn Amanida logurt ECO	Dia 27 Amanida grega s/ou Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat
Dia 30 Arròs amb verdures Gall d'indi a les fines herbes Amanida Fruita de temporada i proximitat	Dia 31 Pasta s/ou amb remolatxa Bacallà al forn amb llimona Amanida Fruita de temporada i proximitat			

SENSE OU

*INGREDIENTS SENSE OU O PROTEINA 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 Licitina (que no sigui de soja), E-1105 Lisozima
- Albúmina, Coagulant, Emulsificant, Globulina, Licitina, Vitelina
- Ovoalbúmina, Ovomucoide, Ovovitelina, Ovomucina
- E-161-b (luteïna, pigment groc)



ALCOES
S.L.

Menjadors saludables

