

# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 14</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p><b>Lluç a la planxa</b> amb enciam</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Cigrons cuits amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 16</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Macarrons <b>s/gluten</b> amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives*</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 21</p> <p>Amanida de pasta <b>s/gluten</b> amb tomàquet, pastanaga i olives*</p> <p>Salmó al forn amb salsa* de llimona</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Amanida de cigrons, poma, olives* i blat de moro</p> <p>Truita a les fines herbes amb enciam variat</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Vedella estofada* amb verdures i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>dia 24</p>	<p>Dia 25</p> <p>Quinoa amb verdures</p> <p>Llenties saltejades amb carbassa i ceba</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 28</p> <p>Espaguetis <b>s/gluten</b> al pesto</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina</p> <p>Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat <b>s/gluten</b></p>	<p>Dia 30</p> <p>Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols)</p> <p>Mongetes seques estofades* amb verdures</p> <p>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 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.

*Sabies què: les fruites i verdures 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.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 14</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Cigrons cuits amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Dia 16</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Macarrons amb verdures (s/formatge ratllat)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 21</p> <p>Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives</p> <p>Salmó al forn amb salsa* de llimona</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Amanida de cigrons, poma, olives i blat de moro</p> <p>Truita a les fines herbes amb enciam variat</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de coliflor (s/lactis)</p> <p>Vedella estofada amb verdures i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>dia 24</p>	<p>Dia 25</p> <p>Quinoa amb verduretes</p> <p>Llenties saltejades amb carbassa i ceba</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 28</p> <p>Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/formatge ratllat)</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina</p> <p>Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat de gel*</p>	<p>Dia 30</p> <p>Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols)</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>		

## SENSE LACTOSA

- INGREDIENTS SENSE LACTOSA (verificar segons fitxes de proveïdors).
- No posar llet en les cremes i purès, ni en les trufes. No cuinar amb mantega

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 14</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p><b>Lluç a la planxa</b> amb enciam</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Cigrons cuits amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p><b>logurt de soja</b></p>	<p>Dia 16</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Macarrons amb verdures <b>(s/formatge ratllat)</b></p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives*</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 21</p> <p>Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives*</p> <p>Salmó al forn amb salsa* de llimona</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Amanida de cigrons, poma, olives* i blat de moro</p> <p>Truita a les fines herbes amb enciam variat</p> <p><b>logurt de soja</b></p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de coliflor <b>(s/lactis)</b></p> <p>Vedella estofada amb verdures i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>dia 24</p>	<p>Dia 25</p> <p>Quinoa amb verduretes</p> <p>Llenties saltejades amb carbassa i ceba</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 28</p> <p>Espaguetis <b>amb oli i alfàbrega (s/formatge ratllat)</b></p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina</p> <p>Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p><b>Gelat de gel*</b></p>	<p>Dia 30</p> <p>Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols)</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>		

### S/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

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 14</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Cigrons cuits amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 16</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Ous al forn amb cogombre i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Macarrons amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives (s/farcir)</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives (s/farcir)</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 21</p> <p>Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives (s/farcir)</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de llimona</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Amanida de cigrons, poma, olives (s/farcir) i blat de moro</p> <p>Truita a les fines herbes amb enciam variat</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Vedella estofada amb verdures i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>dia 24</p>	<p>Dia 25</p> <p>Quinoa amb verduretes</p> <p>Llenties saltejades amb carbassa i ceba</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 28</p> <p>Espaguetis al pesto</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de llenties, tomàquet i blat de moro s/tonyina</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols)</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>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.

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 14</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Cigrons cuits amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 16</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Filet de bacallà* al forn amb cogombre i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Macarrons amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 21</p> <p>Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives</p> <p>Salmó al forn amb salsa de llimona</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Amanida de cigrons, poma, olives i blat de moro</p> <p>Truita a les fines herbes amb enciam variat</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Vedella estofada amb verdures i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>dia 24</p>	<p>Dia 25</p> <p>Quinoa amb verduretes</p> <p>Llenties saltejades amb carbassa i ceba</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 28</p> <p>Espaguetis al pesto</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina</p> <p>Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols)</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>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.

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 14</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Cigrons cuits amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 16</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Macarrons amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 21</p> <p>Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives</p> <p>Salmó al forn amb salsa de llimona</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Amanida de cigrons, poma, olives i blat de moro</p> <p>Truita a les fines herbes amb enciam variat</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Vedella estofada amb verdures i xampinyons (s/picada)</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>dia 24</p>	<p>Dia 25</p> <p>Quinoa amb verduretes</p> <p>Llenties saltejades amb carbassa i ceba</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 28</p> <p>Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/fruits secs)</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina</p> <p>Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat s/fruits secs</p>	<p>Dia 30</p> <p>Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols)</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures (s/picada)</p> <p>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

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

[www.alcoescat.com](http://www.alcoescat.com)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 14 Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam Fruita de temporada i proximitat	Dia 15 Cigrons cuits amb verdures Trita a la francesa amb enciam i tomàquet iogurt	Dia 16 Mongeta tendra amb patates Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Macarrons amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives <b>Peix</b> al forn amb ceba i pastanaga Fruita de temporada i proximitat
Dia 21 Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives Salmó al forn amb salsa de llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de cigrons, poma, olives i blat de moro Trita a les fines herbes amb enciam variat iogurt	Dia 23 Crema de coliflor Vedella estofada amb verdures i xampinyons Fruita de temporada i proximitat	dia 24	Dia 25 Quinoa amb verduretes Llenties saltejades amb carbassa i ceba Fruita de temporada i proximitat
Dia 28 Espaguetis al pesto Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga Gelats	Dia 30 Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols) Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada i proximitat		

**SENSE PORC**

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

[www.alcoescat.com](http://www.alcoescat.com)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 14 Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam Fruita de temporada i proximitat	Dia 15 Cigrons cuits amb verdures Truita a la francesa amb enciam i tomàquet iogurt	Dia 16 Mongeta tendra amb patates Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 <b>Amanida variada</b> Macarrons amb verdures Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives <b>Peix</b> al forn amb ceba i pastanaga Fruita de temporada i proximitat
Dia 21 Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives Salmó al forn amb salsa de llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de cigrons, poma, olives i blat de moro Truita a les fines herbes amb enciam variat iogurt	Dia 23 Crema de coliflor <b>Peix</b> amb verdures i xampinyons Fruita de temporada i proximitat	dia 24	Dia 25 Quinoa amb verduretes Llenties saltejades amb carbassa i ceba Fruita de temporada i proximitat
Dia 28 Espaguetis al pesto Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga Gelat	Dia 30 Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols) Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada i proximitat		

**SENSE CARN**

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables





# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 14</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p><b>Lluç a la planxa</b> amb enciam</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Cigrons cuits amb verdures</p> <p><b>Gall dindi a la planxa</b> amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 16</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Macarrons <b>s/ou</b> amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 21</p> <p>Amanida de pasta <b>s/ou</b> amb tomàquet, pastanaga i olives</p> <p>Salmó al forn amb salsa de llimona</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Amanida de cigrons, poma, olives i blat de moro</p> <p><b>Pollastre a la planxa</b> amb enciam variat</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Vedella estofada amb verdures i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>dia 24</p>	<p>Dia 25</p> <p>Quinoa amb verdures</p> <p>Llenties saltejades amb carbassa i ceba</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 28</p> <p>Espaguetis <b>s/ou</b> al pesto*</p> <p><b>Gall dindi</b> amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina</p> <p>Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat <b>de gel*</b></p>	<p>Dia 30</p> <p>Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols)</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>		

## SENSE OU

\*INGREDIENTS SENSE OU O PROTEÏNA 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 Llecitina (que no sigui de soja), E-1105 Lisozima
- Albumina, Coagulant, Emulsificant, Globulina, Livetina, Vitelina
- Ovoalbumina, Ovomucoide, Ovovitelina, Ovomuquina
- E-161-b (luteïna, pigment groc)

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 14</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p><b>Lluç a la planxa</b> amb enciam</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Verdura <b>amb patata</b></p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 16</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Macarrons amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives*</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 21</p> <p>Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives*</p> <p>Salmó al forn amb salsa de llimona</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Amanida <b>d'enciam</b>, poma, olives* i blat de moro (<b>s/llegum</b>)</p> <p>Truita a les fines herbes amb enciam variat</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Vedella estofada amb verdures i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>dia 24</p>	<p>Dia 25</p> <p>Quinoa amb verdures</p> <p><b>Arròs</b> saltejat amb carbassa i ceba</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 28</p> <p>Espaguetis al pesto</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida <b>d'arròs</b>, tomàquet, blat de moro i tonyina</p> <p>Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat</p>	<p>Dia 30</p> <p>Minestra de verdura (coliflor i pastanaga) (<b>s/pèsols</b>)</p> <p><b>Patates</b> estofades amb verdures</p> <p>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.

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 14</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 15</p> <p>Cigrons cuits amb verdures</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 16</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 17</p> <p>Macarrons amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives*</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 18</p> <p>Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives*</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 21</p> <p>Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives*</p> <p>Salmó al forn amb salsa de llimona</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 22</p> <p>Amanida de cigrons, poma, olives* i blat de moro</p> <p>Truita a les fines herbes amb enciam variat</p> <p>logurt</p>	<p>Dia 23</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Vedella estofada amb verdures i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>dia 24</p>	<p>Dia 25</p> <p>Quinoa amb verduretes</p> <p>Llenties saltejades amb carbassa i ceba</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>
<p>Dia 28</p> <p>Espaguetis al pesto*</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>	<p>Dia 29</p> <p>Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina</p> <p>Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat*</p>	<p>Dia 30</p> <p>Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols)</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i proximitat</p>		

## SENSE SOJA

\*Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta o fitxa de proveïdors que no contenen ni estan fets a base de SOJA, DERIVATS o FARINES DE SOJA. 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.

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



# MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 14 Arròs amb tomàquet <b>Lluç a la planxa</b> amb enciam Fruita de temporada i proximitat	Dia 15 Cigrons cuits amb verdures Truita a la francesa amb enciam i tomàquet logurt <b>desnatat</b>	Dia 16 Mongeta tendra amb patates Filet de bacallà al forn amb cogombre i tomàquet Fruita de temporada i proximitat	Dia 17 Macarrons amb verdures <b>s/formatge ratllat</b> Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat	Dia 18 Amanida de patata, tomàquet, cogombre i olives Llom al forn amb ceba i pastanaga Fruita de temporada i proximitat
Dia 21 Amanida de pasta amb tomàquet, pastanaga i olives Salmó al forn amb salsa de llimona Fruita de temporada i proximitat	Dia 22 Amanida de cigrons, poma, olives i blat de moro Truita a les fines herbes amb enciam variat logurt <b>desnatat</b>	Dia 23 Crema de coliflor <b>s/lactis</b> <b>Peix</b> amb verdures i xampinyons Fruita de temporada i proximitat	dia 24	Dia 25 Quinoa amb verduretes Llenties saltejades amb carbassa i ceba Fruita de temporada i proximitat
Dia 28 Espaguetis amb <b>oli i alfàbrega (s/formatge ratllat)</b> Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada i proximitat	Dia 29 Amanida de llenties, tomàquet, blat de moro i tonyina Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga Gelats <b>de gel</b>	Dia 30 Minestra de verdura (coliflor, pastanaga i pèsols) Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada i proximitat		

**BAIX EN COLESTEROL**

*Sabies què: les fruites i verdures 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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar.**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables

