

MENÚ SETEMBRE

ALIMENTACION COMEDORES ESCOLARES SL

www.alcoescat.com

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

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