

# GENER 2021

ALCOES S.L. Menjadors saludables

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** s/gluten amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes* Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal* Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou (Pasta i brou s/gluten) Pollastre al forn amb tomàquet i olives* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó Mongetes seques* amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Pasta s/gluten al pesto* Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades* amb verdures Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida* logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba Estofat de vedella* amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb enciam i olives* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures* Truita d'espínacs amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor Fideuà amb pasta s/gluten Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada* amb verdures Rostit* de carn al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone brou s/gluten Pollastre al forn i 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 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 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



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# GENER 2021

ALCOES S.L. Menjadors saludables

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat (s/llet) amb enciam i pastanaga ratllada <b>Fruita de temporada i proximitat</b></p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb bolonyesa vegetal* (s/formatge ratllat) Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó (s/lactis) Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals amb oli i alfàbrega (s/formatge ratllat) Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades amb verduretes Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida <b>Fruita de temporada i proximitat</b></p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba (s/lactis) Estofat de vedella amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures Truita d'espínacs amb tomàquet amanit <b>Fruita de temporada i proximitat</b></p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor (s/lactis) Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verduretes Rostit de carn al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone Pollastre al forn i amanida Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE LACTOSA**

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar*



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** (s/llet) amb enciam i pastanaga ratllada <b>Fruita de temporada i proximitat</b></p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb bolonyesa vegetal* (s/formatge ratllat) Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou Pollastre al forn amb tomàquet i olives* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó (s/lactis) Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals amb oli i alfàbrega (s/formatge ratllat) Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades amb verduretes Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida <b>Fruita de temporada i proximitat</b></p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba (s/lactis) Estofat de vedella amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb enciam i olives* Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures Truita d'espínacs amb tomàquet amanit <b>Fruita de temporada i proximitat</b></p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor (s/lactis) Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verduretes Rostit de carn al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone Pollastre al forn i 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

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# GENER 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes <b>(s/carn de porc)</b> Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb bolonyesa vegetal <b>Peix a la planxa</b> amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou <b>vegetal</b> Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó Mongetes seques amb all i julivert <b>(s/carn)</b> Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals al pesto Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades amb verdures <b>(s/carn)</b> Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet <b>(s/carn)</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba Estofat de vedella amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa <b>(s/carn de porc)</b> Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures <b>(s/carn de porc)</b> Truita d'espínacs amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verdures Rostit de carn al forn <b>(no carn de porc)</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone <b>(brou vegetal)</b> Pollastre al forn i amanida Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE CARN DE PORC**

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar*



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# GENER 2021

ALCOES S.L. Menjadors saludables

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes (s/carn) Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb bolonyesa vegetal Peix a la planxa amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou vegetal Ous al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó Mongetes seques amb all i julivert (s/carn) Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals al pesto Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades amb verdures (s/carn) Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Peix al forn amb amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet (s/carn) Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba Peix a la planxa amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa (s/carn) Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures (s/carn) Truita d'espínacs amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verdures Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone (brou vegetal) Ous al forn i amanida Fruita de temporada i proximitat</p>

**SENSE CARN**

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet <b>Pollastre a la planxa</b> amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb bolonyesa vegetal Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou (<b>brou s/peix</b>) Pollastre al forn amb tomàquet i olives <b>s/farcir</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals al pesto <b>Pollastre</b> al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades amb verduretes Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives <b>s/farcir</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba Estofat de vedella amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa <b>Gall dindi a la planxa</b> amb enciam i olives <b>s/farcir</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures Truita d'espínacs amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor <b>Fideus a la cassola amb verdures i pollastre s/peix ni fumet de peix</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verduretes Rostit de carn al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone Pollastre al forn i 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.

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# GENER 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb bolonyesa vegetal Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou (s/marisc) Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals al pesto Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades amb verduretes Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba Estofat de vedella amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures Truita d'espínacs amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor <b>Fideus a la cassola amb verdures i pollastre s/marisc ni fumet</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verduretes Rostit de carn al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone Pollastre al forn i 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.

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# GENER 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes (s/picada) Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb bolonyesa vegetal* Llom al forn amb xampinyons (s/picada) Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó Mongetes seques amb all i julivert (s/picada) Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals amb oli i alfàbrega (s/fruits secs) Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades amb verduretes (s/picada) Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba Estofat de vedella amb patates (s/picada) Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures (s/picada) Truita d'espínacs amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor Fideuà (s/picada) Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verduretes (s/picada) Rostit de carn al forn (s/picada) Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone Pollastre al forn i 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

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar*



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b></p> <p>Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** (s/ou) amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>Llenties casolanes <b>Gall dindi a la planxa</b> amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b></p> <p><b>Pasta s/ou</b> amb bolonyesa vegetal* Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b></p> <p>Sopa de brou (<b>pasta i brou s/ou</b>) Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b></p> <p>Crema de carbassó Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b></p> <p><b>Pasta s/ou</b> al pesto* Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b></p> <p>Mongetes estofades amb verduretes <b>Peix a la planxa</b> amb cogombre amanit i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b></p> <p>Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 21</b></p> <p>Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b></p> <p>Crema de carbassa i ceba Estofat de vedella amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b></p> <p>Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p>Llenties amb verdures <b>Gall dindi a la planxa</b> amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b></p> <p>Crema de coliflor Fideuà (<b>amb pasta s/ou</b>) Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b></p> <p>Patata estofada amb verduretes Rostit de carn al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b></p> <p>Sopa minestrone* Pollastre al forn i amanida Fruita de temporada i proximitat</p>

\*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

## SENSE OU

ATENCIÓ A LES ETIQUETES, HI HA OU SI ENTRE ELS INGREDIENTS TROBEM:

- E-322 Lecitina (que no sigui de soja), E-1105 Lisozima
- Albúmina, Coagulant, Emulsificant, Globulina, Livetina, Vitelina
- Ovoalbúmina, Ovomucoide, Ovovitelina, Ovomucina
- E-161-b (luteïna, pigment groc)

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# GENER 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 12</b> <b>Patates estofades</b> Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb oli i orenga (s/bolonyesa vegetal) Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou (brou s/llegum) Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó <b>Peix a la planxa</b> amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals al pesto Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> <b>Patates</b> estofades amb verdures Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga <b>Peix a la planxa</b> amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba Estofat de vedella amb patates (s/pèsols) Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> <b>Verdura amb patata</b> Truita d'espínacs amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor Fideuà (s/pèsols) Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verdures (s/pèsols) Rostit de carn al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone (brou s/llegum) Pollastre al forn i 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.

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# GENER 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat** amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes* Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb oli i orenga (s/bolonyesa vegetal) Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou* Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals al pesto Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades amb verduretes Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba Estofat de vedella amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa* Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures Truita d'espínacs amb tomàquet amanit logurt sostenible</p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor Fideuà Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verduretes Rostit de carn al forn Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone* Pollastre al forn i amanida Fruita de temporada i proximitat</p>

\*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.

**SENSE SOJA**

*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**



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables



institut  
d'assessorament  
dietètic  
i nutricional

# GENER 2021

ALCOES S.L. Menjadors saludables

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 11</b> Arròs amb tomàquet <b>Filet de lluç a la planxa</b> amb enciam i pastanaga ratllada <b>logurt desnatat</b></p>	<p><b>Dia 12</b> Llenties casolanes <b>(s/carn)</b> Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 13</b> Macarrons amb bolonyesa vegetal <b>(s/formatge ratllat)</b> <b>Peix a la planxa</b> amb xampinyons Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 14</b> Sopa de brou <b>desgreixat</b> Pollastre <b>s/pell</b> al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 15</b> Crema de carbassó <b>(s/lactis)</b> Mongetes seques amb all i julivert Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 18</b> Espirals <b>amb oli i alfàbrega (s/formatge ratllat)</b> Bacallà al forn amb enciam i pebrot vermell Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 19</b> Mongetes estofades amb verdures <b>(s/carn)</b> Truita de xampinyons amb cogombre amanit i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 20</b> Arròs amb bolets Gall dindi al forn amb amanida <b>logurt desnatat</b></p>	<p><b>Dia 21</b> Bròquil amb patata i pastanaga Cigrons saltejats amb tomàquet Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 22</b> Crema de carbassa i ceba <b>(s/lactis)</b> <b>Peix a la planxa</b> amb patates Fruita de temporada i proximitat</p>
<p><b>Dia 25</b> Arròs a la milanesa <b>(s/carn)</b> Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 26</b> Llenties amb verdures <b>(s/carn)</b> Truita d'espínacs amb tomàquet amanit <b>logurt desnatat</b></p>	<p><b>Dia 27</b> Crema de coliflor <b>(s/lactis)</b> Fideus <b>amb verdures i pollastre</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 28</b> Patata estofada amb verdures <b>Peix a la planxa amb amanida</b> Fruita de temporada i proximitat</p>	<p><b>Dia 29</b> Sopa minestrone <b>(brou desgreixat)</b> Pollastre <b>s/pell</b> al forn i amanida Fruita de temporada i proximitat</p>

**BAIX EN COLESTEROL**

*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 el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar



ALCOES  
S.L.  
Menjadors saludables

