

GENER 2021

ALCOES S.L. *Menjadors saludables*

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

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