

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
						1		2	
						Tallarines amb sofregit de ceba, tomàquet i pernil dolç		Mongetes blanques bullides amb patates	
						Llom empanat amb xips		Truita francesa amb tomàquet al forn	
						Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal:	Prot:	Kcal:	Prot:	Kcal:	Prot:	Kcal. 736	Prot. 41g	Kcal. 694	Prot. 42g
Lip:	HC:	Lip:	HC:	Lip:	HC:	Lip. 25g	HC 85g	Lip. 25g	HC 74g
5		6		7		8		8	
Arròs amb salsa de tomàquet		FESTA		Fideus a la cassola		FESTA		FESTA	
Hamburguesa amb enciam, pastanaga i olives				Filet de lluç a la romana amb enciam, moresc i pastanaga					
Fruita del temps				Fruita del temps					
Kcal. 731	Prot. 29g			Kcal. 807	Prot. 37g				
Lip. 22g	HC 100g			Lip. 19g	HC 119g				
12		13		14		15		16	
Espaguetis amb tomàquet i formatge		Paella marinera		Cigrons bullits amb patates		Mongetes verdes amb patates		Sopa d'au	
Croquetes de bacallà amb xips		Truita de pernil dolç amb enciam, blat de moro i ceba		Pollastre a la planxa amb amanida		Canelons de carn amb beixamel		Escalopa de vedella amb enciam, blat de moro i pastanaga	
Fruita en almívar		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal. 725	Prot. 38g	Kcal. 724	Prot. 29g	Kcal. 688	Prot. 49g	Kcal. 705	Prot. 35g	Kcal. 728	Prot. 51g
Lip. 31g	HC 73g	Lip. 18g	HC 110g	Lip. 10g	HC 98g	Lip. 32g	HC 68g	Lip. 17g	HC 90g
19		20		21		22		23	
Mongeta verda i patata		Llenties amb arròs i xoriç		Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega)		Sopa de Nadal (brou casolà de gallina, galets i minimandonguilles)			
Fricandó de vedella amb xampinyons		Varetes de lluç amb amanida		Truita de patata amb enciam, ceba i pastanaga		Pernillets de pollastre rostits amb panses i prunes Patates xips			
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Refresc i torrons			
Kcal. 609	Prot. 33g	Kcal. 768	Prot. 56g	Kcal. 776	Prot. 29g	Kcal. 706	Prot. 29g	Kcal:	Prot:
Lip. 14g	HC 86g	Lip. 17g	HC 96g	Lip. 26g	HC 104g	Lip. 26g	HC 89g	Lip:	HC:

Us desitgem Bon Nadal!!

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.
Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.
La fruita de desembre serà: poma, pera, platàn, taronja i mandarina.

Desembre 2016

COL·LEGI SANT JOSEP
(SANT SADURNÍ D'ANOIA)

SAPS QUÈ?...

Només amb 200 g d'ametlla mòlta Marcona, 200 g de sucre glacé, 120 g de nous i 120 g de nata amb un 35% MG pots fer un deliciós torró de nata amb nous casolà? Tot i que s'ha de vigilar amb les quantitats, dins d'una dieta equilibrada el consum ocasional de torró és una bona manera d'endolcir aquestes festes nadalenques.



Agora
ol·lectivitats

www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Crta. Santa Creu de Calafell, 35 baixos
Gava - Barcelona
93 638 87 03

CESNUT
NUTRICIO
Dietista Nutricionista

RFC

Estem treballant conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.

alimentant el Present, alimentant el Futur