

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2		3		4		5		6	
Kcal. 9 Lip. 22g		Kcal. 10 Lip. 29g		Kcal. 9 Lip. 24g		Kcal. 12 Lip. 26g		Kcal. 13 Lip. 23g	
Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba, tomàquet, pastanaga i formatge ratllat)		Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)		Cigrons bullits amb patates		Mongetes verdes amb patates		Sopa de pasta (brou de pollastre casolà)	
Croquetes de bacallà amb xips		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives		Truita de york amb enciam, olives i tomàquet		Estofat de vedella a la jardineria		Mandonguilles salsa de tomàquet i xampinyons	
Fruita en el seu suc		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 730 Lip. 22g		Kcal. 773 Lip. 29g		Kcal. 684 Lip. 24g		Kcal. 634 Lip. 26g		Kcal. 631 Lip. 23g	
Prot. 46g HC 87g		Prot. 29g HC 99g		Prot. 41g HC 76g		Prot. 31g HC. 69g		Prot. 31g HC. 75g	
16		17		18		19		20	
Arròs amb gall dindi i xampinyons		Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, pebrot i xoriç)		Mongetes amb patates		Sopa d'au i verdures		Fideuà amb musclos i calamars	
Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives		Escalopa de llom amb amanida		Hamburguesa a la planxa amb tomàquet al forn i enciam amb olives		Cuixa de pollastre rostida amb patates fregides		Filet de lluç al forn amb enciam, ceba i tomàquet	
Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 773 Lip. 25g		Kcal. 740 Lip. 22g		Kcal. 624 Lip. 19g		Kcal. 668 Lip. 26g		Kcal. 775 Lip. 30g	
Prot. 38g HC 99g		Prot. 51g HC 81g		Prot. 29g HC 82g		Prot. 42g HC 65g		Prot. 43g HC 82g	
23		24		25		26		27	
Crema de carbassó amb rostes		Arròs amb salsa de tomàquet		Cigrons cuinats amb patates		Trinxat de la Cerdanya (patata, col, all, cansalada i oli d'oliva)		Macarrons a la bolonyesa (carn picada, sofregit de ceba i tomàquet) i formatge ratllat	
Fricandó de vedella amb xampinyons		Limanda enfarinada amb enciam, pastanaga i olives		Truita francesa amb amanida		Salsitxes al forn amb enciam, blat de moro i pastanaga		Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal. 731 Lip. 12g		Kcal. 916 Lip. 53g		Kcal. 703 Lip. 18g		Kcal. 679 Lip. 17g		Kcal. 799 Lip. 34g	
Prot. 34g HC 111g		Prot. 28g HC 81g		Prot. 44g HC 91g		Prot. 24g HC 107g		Prot. 40g HC 80g	
30		31							
Arròs a la milanesa (amb verdures costella i cap de llom)		Mongetes blanques estofades amb xoriç i cansalada							
Varetes de lluç amb enciam, olives i pastanaga		Truita de patates amb enciam i blat de moro							
Fruita del temps		Fruita del temps							
Kcal. 833 Lip. 40g		Kcal. 632 Lip. 15g		Kcal. 33g HC 89g		Kcal. 33g HC 89g		Kcal. 33g HC 89g	
Prot. 40g HC 69g		Prot. 33g HC 89g		Prot. 33g HC 89g		Prot. 33g HC 89g		Prot. 33g HC 89g	

Feliç 2017!!!

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 gener serà: poma, pera, platà i taronja.

alimentant el Present, alimentant el Futur

Gener 2017

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

SAPS QUÈ?...

El nom de la fruita kiwi sorgeix d'un ocell de nova zelanda, que es diu kiwi i te una forma molt semblant a aquesta fruita? El kiwi que es refereix a la fruita aporta un alt contingut en vitamina C y molta fibra. Pots combinar-lo amb iogurt o gelatina per fer un postre saludable i boníssim.



Agora
ol·lectivitats

www.agoracatering.es // info@agoracatering.es

Crta. Santa Creu de Calafell, 35 baixos
Gava - Barcelona

93 638 87 03

CESNUT
NUTRICIO

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.