

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
				1		2		3	
				Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega)		Crema de verdura amb rostes		Arròs amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga, pèsols i pebrot)	
				Truita de patates amb amanida de tomàquet i enciam		Hamburguesa a la planxa amb albergínia arrebossada		Lluç empanat amb enciam, blat de moro i tomàquet	
				Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. Lip.	Prot. HC	Kcal. Lip.	Prot. HC	Kcal. 776 Lip. 26g	Prot. 29g HC 104g	Kcal. 706 Lip. 26g	Prot. 29g HC 89g	Kcal. 770 Lip. 22g	Prot. 37g HC 118g
6		7		8		9		10	
Mongeta verda i patata		Arròs mar i muntanya		Escudella de cigrons amb pilotetes		Noodles oriental (espaguetis, ceba, pastanaga, bròcoli i salsa de soja)		Pèsols amb ceba, daus de patata i xampinyons	
Croquetes de pernil de l'àvia amb enciam i tomàquet		Marmitako de tonyina		Cuixa de pollastre rostida amb poma i amanida		Botifarra amb seques i tomàquet al forn		Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i olives	
Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal.700 Lip.28g	Prot.27g HC 85g	Kcal. 769 Lip. 21g	Prot.43g HC. 102g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 29g HC. 77g	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 31g HC. 98g	Kcal. 671 Lip. 19g	Prot. 34g HC. 91g
13		14		15		16		17	
Trinxat de la Cerdanya (patata, col, all, cansalada i oli d'oliva)		Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, pebrot i xoriç)		Mongetes verdes amb patates i pastanagues		Sopa de pescadors (brou casolà de peix, rap i arròs)		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba, tomàquet i formatge ratllat)	
Calamars a la romana i crestes de tonyina amb enciam, pastanaga i olives		Truita de patates amb enciam, pastanaga i ceba		Pernil de porc al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro		Daus de pollastre adobats amb patates fregides		Rap al forn amb patates	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal. 689 Lip. 29g	Prot. 28g HC. 79g	Kcal. 705 Lip. 21g	Prot. 33g HC 96g	Kcal. 602 Lip. 18g	Prot. 29g HC. 81g	Kcal. 724 Lip. 28g	Prot. 31g HC. 87g	Kcal. 758 Lip. 26g	Prot. 34g HC. 97g
20		21		22		23		24	
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat		Crema de verdures de temporada amb rostes		Sopa de pasta (brou de pollastre casolà)		Arròs amb salsa de tomàquet		Cigrons estofats amb verdures	
Nuggets de pollastre amb patates fregides		Estofat de vedella, patates, pastanaga i pèsols		Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons		Caella arrebossada amb enciam, blat de moro i tomàquet		Truita i formatge amb enciam, olives i tomàquet	
Postres i refresc		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal. 775 Lip. 30g	Prot. 43g HC 82g	Kcal. 634 Lip.26g	Prot. 31g HC. 69g	Kcal. 684 Lip. 24g	Prot. 41g HC 76g	Kcal. 773 Lip. 29g	Prot. 29g HC 99g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 31g HC. 75g
27		28		29		30		31	
Arròs amb gall dindi i xampinyons		Sopa de rap (brou casolà de rap)		Bròquil amb patata		Llenties casolanes		Fideuà amb musclos i calamars	
Salsitxes a la planxa amb tomàquet al forn i enciam amb olives		Cuixa de pollastre rostida amb samfaina		Magra rostida a la pinya		Truita a la francesa amb enciam, ceba i tomàquet		Delícies de lluç amb patates fregides	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal. 773 Lip. 25g	Prot. 38g HC 99g	Kcal. 740 Lip. 22g	Prot. 51g HC 81g	Kcal. 624 Lip. 19g	Prot. 29g HC 82g	Kcal. 668 Lip. 26g	Prot. 42g HC 65g	Kcal. 775 Lip. 30g	Prot. 43g HC 82g

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 març serà: poma, pera, platàn, taronja i mandarina

alimentant el Present, alimentant el Futur

Març 2017

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

### SAPS QUÈ?...

La primavera comença a mitjans de Març, i amb l'arribada d'aquesta estació podem trobar fruites de temporada com la pinya, els kiwis i les maduixes, que són riques en vitamina C.



**Agora**  
ol·lectivitats

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

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

93 638 87 03

CESNUT  
NUTRICIÓ  
Dietetista Nutricionista

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.