

Dilluns 3		Dimarts 4		Dimecres 5		Dijous 6		Divendres 7	
Crema de patates i carbassó		Paella marinera		Cigrons amb bacallà		Mongetes amb patates		Sopa de rap (brou casolà de rap amb pasta)	
Filet de limanda al forn amb salsa de xampinyons i amanida		Truita de patates amb amanida		Aletes de pollastre adobades amb amanida		Escalopa de vedella amb amanida		Canelons de carn amb beixamel	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal. 725 Lip. 31g	Prot. 38g HC 73g	Kcal. 724 Lip. 18g	Prot. 29g HC 110g	Kcal. 688 Lip. 10g	Prot. 49g HC 98g	Kcal. 705 Lip. 32g	Prot. 35g HC 68g	Kcal. 728 Lip. 17g	Prot. 51g HC 90g
10		11		12		13		14	
Mongeta verda i patata		Llenties amb arròs i xoriç		<b>FESTIU</b>		Macarrons amb salsa rústica (ceba, tomàquet, olives negres i alfàbrega)		Arròs amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga, pèsols, pebrot i mongeta verda)	
Fricandó de vedella amb xampinyons		Pollastre a la planxa amb amanida				Lluç empanat amb carbassó arrebossat		Hamburguesa amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps				Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC 86g	Kcal. 768 Lip. 17g	Prot. 56g HC 96g			Kcal. 706 Lip. 26g	Prot. 29g HC 89g	Kcal. 770 Lip. 22g	Prot. 37g HC 118g
17		18		19		20		21	
Espinacs a la catalana (patata, panses, ceba i all)		Arròs amb tomàquet		Crema de carbassó amb rostes		Noodles orientals (tallarines, ceba, tomàquet, pastanaga, bròquil i salsa de soja)		Escudella de cigrons amb pilotetes	
Croquetes de pernil de l'àvia amb amanida		Caella al forn amb patates i ceba		Botifarra amb seques i tomàquet al forn		Truita de patates amb amanida		Cuixa de pollastre rostida amb poma i amanida	
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
24		25		26		27		28	
Trinxat de la Cerdanya (patata, col, all, bacon i oli d'oliva)		Llenties a la Riojana (ceba, patata, tomàquet, pebrot i xoriç)		Pèsols amb ceba, daus de patata i xampinyons		Arròs amb salsa de tomàquet		Pizza casolana de pernil dolç i formatge	
Lluç empanat amb amanida		Truita patates amb amanida		Pernil de porc brassejat amb amanida		Salsixes amb amanida		Nuggets de pollastre amb patates fregides	
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. 854 Lip. 35g	Prot. 40g HC 94g
31									
<b>FESTIU</b>									
		Kcal: Lip:		Prot: HC:		Kcal: Lip:		Prot: HC:	

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 d'octubre serà: poma, pera, platà i taronja.

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

Octubre 2016

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

**SAPS QUÈ?...**

Les fruites com la magrana, la figa, el kiwi, la llimona, la mandarina, el mango, el codony, la taronja, la nectarina i el raïm són aliments de temporada del mes d'octubre.



**Agora**  
ol·lectivitats

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

93 638 87 03

