

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1		2		3		4		5	
FESTIU		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba, tomàquet, pastanaga i formatge ratllat)		Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)		Sopa de pasta (brou de pollastre casolà)			
		Truita francesa amb enciam, olives i tomàquet		Caella arrebossada amb enciam, blat de moro i tomàquet		Mandonguilles salsa de tomàquet i xampinyons			
		Fruita en almívar		Fruita del temps		Fruita del temps			
Kcal: 684 Lip: 24g	Prot: 41g HC: 76g	Kcal: 773 Lip: 29g	Prot: 29g HC: 99g	Kcal: 631 Lip: 23g	Prot: 31g HC: 75g				
7		8		9		10		11	
Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques cuinades amb patates		Mongeta amb patata i pastanaga		Sopa d'au i verdures		Fideuà amb musclos i calamars	
Filet de lluç arrebossat amb enciam, pastanaga i olives		Hamburguesa a la planxa amb enciam i olives		Llom a la planxa amb amanida de tomàquet i enciam		Cuixa de pollastre rostida amb samfaina		Truita de patates i carbassó amb enciam, ceba i tomàquet	
Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
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
14		15		16		17		18	
Crema de verdures de temporada amb formatge i rostes de pa		Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet, ceba i bacó)		Cigrons cuits amb patates i ou dur		Arròs amb gall dindi i bolets		Sopa de pagès (brou casolà de pollastre)	
Salsitxes al forn amb enciam, blat de moro i pastanaga		Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn		Truita de york amb enciam, tomàquet i olives negres		Limanda arrebossada amb enciam i pastanaga, i olives		Fricandó de vedella amb xampinyons	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal: 731 Lip: 12g	Prot: 34g HC: 111g	Kcal: 916 Lip: 53g	Prot: 28g HC: 81g	Kcal: 703 Lip: 18g	Prot: 44g HC: 91g	Kcal: 679 Lip: 17g	Prot: 24g HC: 107g	Kcal: 799 Lip: 34g	Prot: 40g HC: 80g
21		22		23		24		25	
Arròs amb verdures		Llenties estofades amb porro, pastanaga i carbassó		Mongeta verda i patata		Sopa d'au (brou casolà de pollastre)		Macarrons a la bolonyesa (carn picada, sofregit de ceba i tomàquet) i formatge ratllat	
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet		Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro		Pollastre al forn amb xips		Mandonguilles a la jardineria		Nuggets de pollastre amb patates fregides	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal: 833 Lip: 40g	Prot: 40g HC: 69g	Kcal: 632 Lip: 15g	Prot: 33g HC: 89g	Kcal: 612 Lip: 28g	Prot: 29g HC: 61g	Kcal: 646 Lip: 26g	Prot: 34g HC: 67g	Kcal: 854 Lip: 35g	Prot: 40g HC: 94g
28		29		30					
Crema de carbassó		FESTA		Arròs a la milanesa (ceba, tomàquet, pèsols, xampinyons i pernil)					
Salsitxes al forn amb xampinyons saltats				Calamars i crestes de tonyina amb enciam, pastanaga i olives					
Fruita del temps				Làctic					
Kcal: 764 Lip: 30g	Prot: 34g HC: 87g			Kcal: 722 Lip: 15g	Prot: 48g HC: 84g	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 de novembre serà: poma, pera, platà, taronja i mandarina.

alimentant el Present, alimentant el Futur

Novembre 2016

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

SAPS QUÈ?...

Normalment es compara el moniato amb la patata perquè tots dos són tubercles i admeten formes de cocció semblants però cal destacar que el moniato és superior en contingut de vitamines A, E, C i l'àcid fòlic



Agora
ol·lectivitats

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

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

93 638 87 03

CESNUT
NUTRICIÓ
Conselleria Nutricional

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 contacta amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.