

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres					
1	2	3	4	5					
8	9	10	11	12					
Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Llenties a la Riojana (sofregit, pebrot, pastanaga i xoriç)	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de verdures de temporada amb formatge i crostonets de pa	Sopa d'au					
Croquetes de rostit amb xips	Salsitxes a la planxa amb carbassó arrebossat	Truita de pernil dolç amb enciam, tomàquet i pastanaga	Cuixa de pollastre rostida amb amanida	Lluç al forn amb amb amanida					
Fruita en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps					
Kcal: 768 Lip: 17g	Prot: 56g HC: 96g	Kcal: 754 Lip: 26g	Prot: 33g H.C: 97g	Kcal: 562 Lip: 22g	Prot: 23g HC: 68g	Kcal: 676 Lip: 24g	Prot: 25g H.C: 90g	Kcal: 688 Lip: 28g	Prot: 29g H.C: 80g
15	16	17	18	19					
Arròs a la milanesa amb costella, cap de llom i verdures	Sopa de pescadors (fumet de peix casolà, pasta fina)	Mongetes verdes amb patates	Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat	Mongetes blanques cuinades amb patates					
Caella enfarinada amb enciam, blat de moro i pastanaga	Fricandó de vedella amb xampinyons	Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb tomàquet al forn	Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives	Aletes de pollastre adobades amb enciam i tomàquet					
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps					
Kcal: 733 Lip: 29g	Prot: 20g H.C: 98g	Kcal: 726 Lip: 26g	Prot: 24g H.C: 99g	Kcal: 664 Lip: 20g	Prot: 24g H.C: 97g	Kcal: 638 Lip: 22g	Prot: 26g H.C: 84g	Kcal: 669 Lip: 25g	Prot: 28g H.C: 83g
22	23	24	25	26					
Llenties a la riojana	Arròs amb tomàquet	Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella amb pasta fina)	Trinxat de la Cerdanya (patata, all, col, cansalada i oli d'oliva)	Llacets amb salsa de tomàquet i formatge					
Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives	Nuggets de peix amb amanida	Pollastre a la planxa amb patates fregides	Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de tomàquet casolà i xampinyons	Llom a la planxa amb amanida					
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic					
Kcal: 654 Lip: 22g	Prot: 28g H.C: 86g	Kcal: 747 Lip: 27g	Prot: 31g H.C: 95g	Kcal: 692 Lip: 24g	Prot: 29g H.C: 89g	Kcal: 680 Lip: 28g	Prot: 24g H.C: 83g	Kcal: 728 Lip: 28g	Prot: 22g H.C: 98g
29	30	31							
Mongetes verdes amb patates	Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, pastanaga i carbassó)	Fideuà amb calamars i musclos							
Pernil brassejat amb tomàquet al forn	Filet de lluç a la planxa amb enciam, olives i blat de moro	Croquetes de rostit amb amanida							
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic							
Kcal: 705 Lip: 32g	Prot: 35g HC: 68g	Kcal: 754 Lip: 26g	Prot: 33g H.C: 97g	Kcal: 678 Lip: 24g	Prot: 34g H.C: 81g				

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, plàtan, taronja i mandarina.

Alimentant el Present,
Alimentant el Futur

Gener 2018

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

Sabies que el julivert, el pebrot i el bròquil tenen més quantitat de vitamina C que les taronges?



Agora
ol·lectivitats



www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Crta. Santa Creu de Calafell, 35 Baixos
Gavà, Barcelona
93.638.87.03

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.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

