

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1 Llenties <b>ECOLÒGIQUES</b> amb verdures		2 Espaguetis <b>ECOLÒGICS</b> a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb		3 Verdura amb patates		4 Arròs amb salsa de tomàquet		5 Crema de carbassó amb rostes de pa	
Llibret de gall dindi amb amanida		Vedella a la planxa amb amanida		Cuixa de pollastre rostida amb samfaina		Truita de pernil dolç amb enciam		Rostit de porc amb xampinyons	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		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
8 Arròs amb pollastre (sofregit i daus de pollastre)		9 Patata i bròquil amb oli d'oliva		10 Fideus amb tomàquet		11 Mongetes blanques <b>ECOLÒGIQUES</b> amb patates		12 <b>FESTA</b>	
Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb carbassó arrebossat		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Truita francesa amb amanida			
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic			
Kcal. 768 Lip. 17g	Prot. 56g HC 96g	Kcal. 754 Lip. 26 g.	Prot: 33 g. H.C: 97 g.	Kcal: 712 Lip: 24 g.	Prot: 25 g. H.C: 99 g.	Kcal. 562 Lip. 22g	Prot. 23g HC 68g		
15 Espaguetis <b>ECOLÒGICS</b> amb tomàquet i formatge		16 Crema de patata, pastanaga i col-i-flor amb crostonets de pa		17 Arròs amb salsa de tomàquet		18 Sopa d'au <b>AMB PASTA ECOLÒGICA</b>		19 Llenties <b>ECOLÒGIQUES</b> estofades amb bacó i verdures	
Croquetes de rostit amb xips		Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida		Salsitxes a la planxa amb amanida		Fricandó de vedella a la jardinera		Vedella a la planxa amb amanida	
Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 634 Lip. 26g	Prot. 31g HC. 69g	Kcal. 730 Lip. 22g	Prot. 46g HC 87g	Kcal. 684 Lip. 24g	Prot. 41g HC 76g	Kcal. 773 Lip. 29g	Prot. 29g HC 99g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 31g HC. 75g
22 Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons)		23 Sopa d'au <b>AMB PASTA ECOLÒGICA</b>		24 Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) amb oli d'oliva		25 Cigrons <b>ECOLÒGICS</b> amb patates		26 Macarrons <b>ECOLÒGICS</b> a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb	
Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Mandonguilles amb ceba i tomàquet		Llom empanat amb amanida		Truita i formatge amb amanida		Aletes de pollastre adobades amb patates fregides	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC 86g	Kcal. 768 Lip. 17g	Prot. 56g HC 96g	Kcal. 649 Lip. 19g	Prot. 34g HC 86g	Kcal. 706 Lip. 26g	Prot. 29g HC 89g	Kcal. 770 Lip. 22g	Prot. 37g HC 118g
29 Llenties <b>ECOLÒGIQUES</b> a la Riojana (ceba, tomàquet, pastanaga,		30 Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)		31 <b>Menú de Castanyada</b>					
Truita francesa amb amanida		Vedella a la planxa amb amanida		Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa		Llom amb salsa de castanyes i xips		Bona Castanyada!	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic					
Kcal. 715 Lip. 19g	Prot. 27g HC 109g	Kcal. 704 Lip. 28g	Prot. 31g HC 82g	Kcal. 776 Lip. 26g	Prot. 29g HC 104g				

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Octubre 2018

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

Aquest mes ja comença a venir de gust menjar plats calents, els llegums són un aliment molt complet que cal consumir almenys dos cops a la setmana. Els podem introduir com a primer plat guisats, en crema, saltats i també com a guarnició saludable d'altres plats.



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

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pebrot, cogombre, ceba i olives.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.

La fruita d'octubre serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

CESNUT  
NUTRICIÓN  
Consultoría Nutricional