

**Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres**

**La pasta, les lleties, els cigrons i les mongetes blanques utilitzades per elaborar els menús d'aquesta escola són d'origen ecològic.**

				<p>1</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Daus de pollastre adobats amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal.721 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.</p>	
<p>4</p> <p><b>FESTA</b></p>		<p>5</p> <p>Paella marinera (sofregit, sípia, músclos i brou)</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 696 Lip: 19g Prot: 29g HC 89g</p>		<p>6</p> <p>Crema de llegums amb rostes</p> <p>Croquetes de bacallà amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 728 Lip: 17g Prot: 51g HC 90g</p>	
<p>7</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb verdures</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 728 Lip: 17g Prot: 51g HC 90g</p>		<p>8</p> <p>Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat</p> <p>Lluç al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal.721 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.</p>			
<p>11</p> <p>Crema de carbassó amb rostes</p> <p>Croquetes d'escudella amb xips</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 730 Lip: 22g Prot: 46g HC 87g</p>		<p>12</p> <p>Fideus a la cassola amb costella cap de llom i verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb amanida</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal: 712 Lip: 24 g. Prot: 25 g. H.C: 99 g.</p>		<p>13</p> <p>Sopa d'au i verdures</p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 768 Lip: 17g Prot: 56g HC 96g</p>	
<p>14</p> <p>Mongetes blanques cuinades amb patates</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 741 Lip: 25g Prot: 29g HC: 87g</p>		<p>15</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 730 Lip: 22g Prot: 46g HC 87g</p>			
<p>18</p> <p>Sopa de peix (brou casolà de peix i pasta fina)</p> <p>Estofat de gall dindi a la jardineria (pèsols i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 721 Lip: 26g Prot: 29g HC 90g</p>		<p>19</p> <p>Macarrons a la italiana</p> <p>Llom empanat amb xips</p> <p>REFRESC I POSTRES</p> <p>Kcal. 727 Lip: 27g Prot: 30g HC 92g</p>		<p>20</p> <p>Patata i bròquil al vapor amb oli d'oliva</p> <p>Hamburgueses a la planxa amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 660 Lip: 24 g. Prot: 23 g. H.C: 88 g.</p>	
<p>21</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Truita i formatge amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 687 Lip: 23 g. Prot: 24 g. H.C: 96 g.</p>		<p>22</p> <p>Cigrons bullits amb patates</p> <p>Limanda al forn amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 715 Lip: 28 g. Prot: 30 g. H.C: 85 g.</p>			
<p>25</p> <p>Lleties a la Riojana (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 768 Lip: 17g Prot: 56g HC 96g</p>		<p>27</p> <p>Crema de pastanaga amb rostes</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 754 Lip: 26 g. Prot: 33 g. H.C: 97 g.</p>		<p>27</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fricandó de vedella a la jardineria</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 762 Lip: 22g Prot: 23g HC 68g</p>	
<p>28</p> <p>Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella amb pasta fina)</p> <p>Cap de llom rostit a la pinya</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 712 Lip: 24 g. Prot: 25 g. H.C: 99 g.</p>		<p>29</p> <p>Espaguetis amb salsa de bolets</p> <p>Varetes de lluç amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 712 Lip: 24 g. Prot: 25 g. H.C: 99 g.</p>			

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, plàtan, taronja i mandarina.

*Alimentant el Present, Alimentant el Futur*

**Març 2019**

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

Arriba la primavera, la pluja i els espàrrecs. Els espàrrecs destaquen per la seva riquesa nutricional i les seves propietats diürètiques.



**Agora**  
ol·lectivitats



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

