

Bon inici de curs!

Col·legi Sant Josep
(Sant Sadurní
d'Anoia)

setembre 2019

Tornem a l'escola!
Recordeu consumir
fruita fresca de
temporada i al
setembre arriba el
ràim, una fruita rica en
antioxidants i vitamina
B per afrontar de nou
la rutina!

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T
E
L
P
R
E
S
E
N
T

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						DIJOUS 12		DIVENDRES 13	
						Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Arròs amb verdures (pèsols, carbassó, pastanga i pebrot)	
						Croquetes de rostit amb xips		Filet de lluç amb forn amb amanida	
						Fruita en almívar		Fruita del temps	
						Kcal: 794 Lip: 30 g.		Kcal: 687 Lip: 23 g.	
						Prot: 32 g. H.C: 98 g.		Prot: 24 g. H.C: 96 g.	
DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
Crema de carbassó amb rostes		Amanida de pasta amb york, tonyina, blat de moro i olives		Lenties a la Riojana (ceba, tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i xoriç)		Arròs amb salsa de tomàquet		Sopa de pescadors (brou casolà de peix i pasta fina)	
Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons		Rodanxa de lluç arrebossada amb tomàquet al forn		Truita francesa amb amanida		Pernil de porc brassejat al forn amb amanida		Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb xips	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal: 651 Lip: 23 g.		Kcal: 697 Lip: 25 g.		Kcal: 697 Lip: 25 g.		Kcal: 710 Lip: 22 g.		Kcal: 687 Lip: 23 g.	
Prot: 28 g. H.C: 83 g.		Prot: 30 g. H.C: 88 g.		Prot: 30 g. H.C: 88 g.		Prot: 31 g. H.C: 97 g.		Prot: 21 g. H.C: 109 g.	
DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27	
Paella marinera (sofregit, calamars, múscols i brou de peix)		Cigrons amb patates		Mongetes verdes amb patates		Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, verdura i pasta)		Macarrons a la bolonyesa (ceba, tomàquet i carn picada i formatge)	
Truita francesa amb amanida		Salsitxes al forn amb amanida		Fricandó de vedella amb xampinyons		Limanda empanada amb amanida		Pollastre a la planxa amb patates fregides	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal: 651 Lip: 27 g.		Kcal: 660 Lip: 24 g.		Kcal: 719 Lip: 27 g.		Kcal: 734 Lip: 22 g.		Kcal: 769 Lip: 21g	
Prot: 26 g. H.C: 87 g.		Prot: 23 g. H.C: 88 g.		Prot: 21 g. H.C: 98 g.		Prot: 33 g. H.C: 85 g.		Prot: 43g HC: 102g	
DILLUNS 30									
Mongetes verdes amb patates									
Hamburguesa a la planxa amb amanida									
Fruita del temps									
Kcal: 695 Lip: 27 g.									
Prot: 26 g. H.C: 87 g.									

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 setembre serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.



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.