

**Col·legi Sant Josep
(Sant Sadurní d'Anoia)
(sense peix)**

octubre 2019

Sabíeu que la millor època per consumir "porro" és a la Tardor? Recorda que 150g de porro aporta el 48% de les ingestes recomanades de Vitamina B9 o folats tan recomanats per a una correcta circulació sanguínia en adults i nens. Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora
Collectivitats



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
NUTRICION
Consultoria Nutricional

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4	
	Llenties estofades amb verdures (ceba, porro, tomàquet, pebrot, carbassó, pastanaga i patata)		Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat)		Verdura amb patates		Arròs amb salsa de tomàquet		
	Llibret de gall dindi amb amanida		Vedella a la planxa amb amanida		Cuixa de pollastre rostida amb samfaina		Truita francesa amb amanida		
	Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		
	Kcal: 740 Lip: 22g	Prot: 51g HC 81g	Kcal: 692 Lip: 24g	Prot: 29g H.C: 89g	Kcal: 747 Lip: 27g	Prot: 31g H.C: 95g	Kcal: 680 Lip: 28g	Prot: 24g H.C: 83g	
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
	Crema de carbassó i patata	Arròs amb pollastre (sofregit i daus de pollastre)	Patata i bròquil amb oli d'oliva		Mongetes blanques cuinades amb patates		Fideus amb tomàquet		
	Llom a la planxa amb amanida	Vedella a la planxa amb amanida	Salsitxes a la planxa amb carbassó arrebossat		Truita i formatge amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		
	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	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
	Macarrons amb tomàquet	Crema permantier	Arròs amb salsa de tomàquet		Patata, pèsols i ou dur		Llenties amb verdures		
	Truita de patata amb amanida	Cuixa de pollastre a l'ast amb patates xips	Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb amanida		Rodó de gall dindi rostit amb xampinyons		Vedella a la planxa amb amanida		
	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		
	Kcal: 733 Lip: 29g	Prot: 20g H.C: 98g	Kcal: 768 Lip: 17g	Prot: 56g HC 96g	Kcal: 664 Lip: 20g	Prot: 24g H.C: 97g	Kcal: 562 Lip: 22g	Prot: 23g HC 68g	
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
	Arròs a la cassola amb sofregit de verdures, costella i cap de llom	Sopa d'au i verdures	Mongetes verdes amb patates		Cigrons bullits amb patates		Macarrons a la napolitana		
	Llom a la planxa amb amanida	Mandonguilles amb cebes i tomàquet	Fricandó de vedella amb xampinyons		Aletes de pollastre adobades amb amanida		Truita francesa amb enciam amanida		
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		
	Kcal: 710 Lip: 26g	Prot: 22g H.C: 98g	Kcal: 669 Lip: 29g	Prot: 23g HC 79g	Kcal: 645 Lip: 21g	Prot: 30g HC 84g	Kcal: 745 Lip: 29g	Prot: 23g H.C: 98g	
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31		
	Trinxat de la Cerdanya (patata, all, col, cansalada i oli d'oliva)	Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, patata, pastanaga, pebrot, cansalada i xoriç)	Arròs a la bolonyesa (sofregit de cebes, tomàquet i carn picada)		Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa				
	Croquetes de pernil amb amanida	Truita de patates amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Llom amb salsa de castanyes				
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		Làctic				
	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	

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

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.

ALIMENTANT EL FUTUR