

FESTA

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

novembre 2019

Per fi és temps de **Taronges!** Recordar que les taronges són fruites riques en Vitamina C i Vitamina A. Conté àcid Cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que 1 ració de Taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir cada dia!

Federació. Fundació Espanyola de la Nutrició



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

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.



					DIVENDRES 1
					FESTA
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	
Crema de patata, porro, pastanaga i carbassó amb rostes	Fideus a la cassola	Sopa d'au	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties amb xoriço, cansalada i verdures	
Croquetes d'escudella amb amanida	Caella al forn amb amanida	Truita de patates amb amanida	Pollastre al forn amb verdures	Hamburguesa al forn amb ceba	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
Kcal. 725 Lip. 31g	Prot. 38g HC 73g	Kcal. 724 Lip. 18g	Prot. 29g HC 110g	Kcal. 688 Lip. 10g	Prot. 49g HC 98g
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	
Arròs a la marinera	Bròquil amb patates	Espaguetis amb tomàquet	Crema de pastanaga	Pèsols amb patates i ou dur	
Truita francesa amb xampinyons saltats	Estofat de porc a la jardineria	Lluç a la planxa amb amanida	Pollastre cuinat amb carxofes	Mandonguilles amb tomàquet	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	
Kcal. 719 Lip. 27 g.	Prot. 21 g. H.C. 98 g.	Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC 86g	Kcal. 776 Lip. 26g	Prot. 29g HC 104g
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	
Llenties amb arròs	Col i patata	Arròs a la bolonyesa	Mongetes verdes amb patates	Espaguetis amb salsa de bolets	
Lluç arrebossat amb amanida	Botifarra al forn amb amanida	Pollastre a la planxa amb amanida	Rostit de porc amb verduretes	Truita de patates amb amanida	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	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
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	
Bròquil amb patates	Crema de carbassó	Fideuà	Sopa d'au		
Mandonguilles a la jardineria	Salsitxes amb salsa de tomàquet	Truita francesa amb amanida	Lluç a la planxa amb amanida	FESTA	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		
Kcal: 745 Lip: 29 g.	Prot: 23 g. H.C: 98 g.	Kcal: 670 Lip: 26 g.	Prot: 27 g. H.C: 82 g.	Kcal: 683 Lip: 23 g.	Prot: 23 g. H.C: 96 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: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.