

\*\*\*LA PASTA, PA RATLLAT I FARINA UTILITZADA PER ELABORAR AQUEST MENÚ NO CONTÉ GLUTEN\*\*\*

**FESTA**

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

**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 Cesnút 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.



DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Crema de patata, porro, pastanaga i carbassó	Fideus a la cassola	Sopa d'au	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties amb xoriço, cansalada i verdures
Llom a la planxa amb amanida	Caella al forn amb amanida	Truita de patates amb amanida	Pollastre al forn amb verdures	Vedella a la planxa amb ceba
Fruita del temps Kcal. 725 Prot. 38g Lip. 31g HC 73g	Fruita del temps Kcal. 724 Prot. 29g Lip. 18g HC 110g	Fruita del temps Kcal. 688 Prot. 49g Lip. 10g HC 98g	Làctic Kcal. 705 Prot. 35g Lip. 32g HC 68g	Fruita del temps Kcal. 728 Prot. 51g Lip. 17g HC 90g
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	Llom a la planxa amb tomàquet
Fruita del temps Kcal. 719 Prot. 21 g. Lip. 27 g. H.C. 98 g.	Fruita del temps Kcal. 609 Prot. 33g Lip. 14g HC 86g	Làctic Kcal. 776 Prot. 29g Lip. 26g HC 104g	Fruita del temps Kcal. 706 Prot. 29g Lip. 26g HC 89g	Fruita del temps Kcal. 770 Prot. 37g Lip. 22g HC 118g
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	Llom a la planxa amb amanida	Pollastre a la planxa amb amanida	Rostit de porc amb verduretes	Truita de patates amb amanida
Fruita del temps Kcal. 700 Prot. 27g Lip. 28g HC 85g	Fruita del temps Kcal. 769 Prot. 43g Lip. 21g HC 102g	Làctic Kcal. 631 Prot. 29g Lip. 23g HC 77g	Fruita del temps Kcal. 714 Prot. 31g Lip. 22g HC 98g	Fruita del temps Kcal. 671 Prot. 34g Lip. 19g HC 91g
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Bròquil amb patates	Crema de carbassó	Fideuà	Sopa d'au	<b>FESTA</b>
Llom a la planxa amb amanida	Pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet	Truita francesa amb amanida	Lluç a la planxa amb amanida	
Fruita del temps Kcal: 745 Prot: 23 g. Lip: 29 g. H.C: 98 g.	Fruita del temps Kcal: 670 Prot: 27 g. Lip: 26 g. H.C: 82 g.	Fruita del temps Kcal: 683 Prot: 23 g. Lip: 23 g. H.C: 96 g.	Fruita del temps Kcal: 794 Prot: 32 g. Lip: 30 g. H.C: 98 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.