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

novembre 2019

ALIMENTANT EL PRESENT

				DIVENDRES 1
				FESTA
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
PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES
Kcal. 725 Prot. 38g Lip. 31g HC 73g	Kcal. 724 Prot. 29g Lip. 18g HC 110g	Kcal. 688 Prot. 49g Lip. 10g HC 98g	Kcal. 705 Prot. 35g Lip. 32g HC 68g	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 jardinera	Lluç a la planxa amb amanida	Pollastre cuinat amb carxofes	Llom a la planxa amb tomàquet
PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES
Kcal: 719 Prot: 21 g. Lip: 27 g. H.C: 98 g.	Kcal. 609 Prot. 33g Lip. 14g HC 86g	Kcal. 776 Prot. 29g Lip. 26g HC 104g	Kcal. 706 Prot. 29g Lip. 26g HC 89g	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 tomàquet
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
PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES
Kcal.700 Prot.27g Lip.28g HC 85g	Kcal. 769 Prot.43g Lip. 21g HC. 102g	Kcal. 631 Prot. 29g Lip. 23g HC. 77g	Kcal. 714 Prot. 31g Lip. 22g HC. 98g	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	FESTA
Llom a la planxa amb amanida	Pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet	Truita francesa amb amanida	Lluç a la planxa amb amanida	
PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES	PA I POSTRES	
Kcal: 745 Prot: 23 g. Lip: 29 g. H.C: 98 g.	Kcal: 670 Prot: 27 g. Lip: 26 g. H.C: 82 g.	Kcal: 683 Prot: 23 g. Lip: 23 g. H.C: 96 g.	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.

La fruita de setembre serà: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

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 dietética 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.

ALIMENTANT EL FUTUR