

						DIVENDRES	1		
*** LA PASTA UTILITZADA PER FER AQUEST MENÚ I ELS EMPANATS O ARREBOSSATS NO CONTENEN OU***						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	
Llom a la planxa amb amanida		Caella al forn amb amanida		Vedella a la planxa 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	Kcal. 705 Lip. 32g	Prot. 35g HC 68g	Kcal. 728 Lip. 17g	Prot. 51g 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	
Vedella a la planxa 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		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 719 Lip. 27g	Prot. 21g H.C. 98g	Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC 86g	Kcal. 776 Lip. 26g	Prot. 29g HC 104g	Kcal. 706 Lip. 26g	Prot. 29g HC 89g	Kcal. 770 Lip. 22g	Prot. 37g 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		Botifarra al forn amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida		Rostit de porc amb verdures		Pollastre a la planxa 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	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 31g HC 98g	Kcal. 671 Lip. 19g	Prot. 34g 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		Salsitxes amb salsa de tomàquet		Pollastre a la planxa amb amanida		Lluç a la planxa amb amanida			
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps			
Kcal. 745 Lip. 29g	Prot. 23g H.C. 98g	Kcal. 670 Lip. 26g	Prot. 27g H.C. 82g	Kcal. 683 Lip. 23g	Prot. 23g H.C. 96g	Kcal. 794 Lip. 30g	Prot. 32g H.C. 98g		

ALIMENTANT EL FUTUR

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.

CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional

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

Agora
Col·lectivitats

Ha superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 9001 CALIDAD
Ha superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE
Ha superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA

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.