

COL·LEGI SANT JOSEP
(SANT SADURNÍ D'ANOIA)
(sense ou)

febrer 2020

Per a molts la Pinya és la reina de les fruites tropicals al nostre país. Això és degut al fet que és poc calòrica i conté vitamines com àcid fòlic, vitamina C i vitamina A. Consumida en fresc facilita la digestió gràcies al seu contingut en *bromelina* que és un enzim proteolític que metabolitza les proteïnes dels aliments.

Agora
Collectivitats



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03

info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

*** LA PASTA UTILITZADA PER FER AQUEST MENÚ I ELS EMPANATS O ARREBOSSATS NO CONTENEN OU***

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

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Mongeta verda amb patata i oli d'oliva		Sopa de peix		Tallarines amb tomàquet		Patates cuinades amb verdures i costella		Arròs amb verdures	
Filet de limanda arrebossat amb amanida		Cuixa de pollastre rostida amb patates fregides		Llom a la planxa amb amanida		Vedella a la planxa amb amanida		Magra rostida amb xampinyons	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC.86g	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 31g HC. 98g	Kcal. 730 Lip. 22g	Prot. 46g HC.87g	Kcal. 769 Lip. 21g	Prot.43g HC. 102g	Kcal.708 Lip.28g	Prot.28g HC.86g
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Macarrons a la bolonyesa		Arròs amb salsa de tomàquet		Llenties amb verdures		Sopa d'au i verdures		Crema de carbassó	
Llom empanat amb amanida		Filet de lluç al forn amb patates i ceba		Vedella a la planxa amb amanida		Pollastre a la planxa amb xips		Salsitxes amb xampinyons saltats	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal. 688 Lip. 10g	Prot. 49g HC.98g	Kcal. 705 Lip. 32g	Prot. 35g HC. 68g	Kcal. 728 Lip. 17g	Prot. 51g HC.90g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 29g HC. 77g	Kcal. 706 Lip. 26g	Prot. 29g HC.89g
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Arròs amb gall dindi i xampinyons		Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella i pasta)		Mongetes verdes amb patates		Espaguetis amb salsa de formatge		Mongetes blanques cuinades amb patates	
Lluç al forn amb amanida		Vedella a la planxa amb salsa de tomàquet		Llom a la planxa amb carbassó arrebossat		Pollastre rostit amb xips		Nuggets de gall dindi amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal. 724 Lip. 28g	Prot. 31g HC. 87g	Kcal. 761 Lip. 21g	Prot.43g HC. 100g	Kcal.700 Lip.28g	Prot.27g HC.85g	Kcal. 758 Lip. 26g	Prot. 34g HC. 97g	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 31g HC. 98g
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
FESTA		Crema de carbassó		Arròs amb salsa de tomàquet		Sopa de verdures i pollastre		Cigrons amb verdures i patates bullides	
		Llom a la planxa amb albergínia arrebossada		Lluç a la planxa amb amanida		Fricandó de vedella amb xampinyons		Lluç a la planxa amb amanida	
		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
		Kcal. 634 Lip. 26g	Prot. 31g HC. 69g	Kcal. 701 Lip. 11g	Prot. 50g HC.98g	Kcal. 752 Lip. 17g	Prot. 52g HC.95g	Kcal. 725 Lip. 31g	Prot. 38g HC.73g

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 febrer serà: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.