

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

gener2020

Per un Gener de color Verd! Sabeu que el mes de Gener és el mes de les bledes, els espinacs, les carxofes, el bròquil i el carbassó? Aquestes verdures i hortalisses de fulla verda són riques en Vitamina A, C i K, tan necessàries per un correcte creixement i funcionament de l'organisme de grans i petits.

**Agora**  
Collectivitats



Ha superado la auditoria que estimula resultados ISO 9001 CALIDAD  
Ha superado la auditoria que estimula resultados ISO 14001 MEDIO AMBIENTE  
Ha superado la auditoria que estimula 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.

**CESNUT**  
NUTRICION  
Consultoria Nutricional

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

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

DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10
				Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques amb patates		Fideuà de musclos i calamars	
				Pollastre a la planxa amb amanida		Truita francesa amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida	
				Fruita en almívar Kcal: 754 Prot: 33 g. Lip: 26 g. H.C: 97 g.		Làctic Kcal: 562 Prot: 23g Lip: 22g HC 68g		Fruita del temps Kcal: 712 Prot: 25 g. Lip: 24 g. H.C: 99 g.	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Crema de carbassó		Arròs amb salsa de tomàquet		Pèsols i patates i ou dur		Llenties amb verdures	
Truita de patates amb amanida		Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida		Salsitxes a la planxa amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida		Limanda empanada amb amanida	
Fruita del temps Kcal: 634 Prot: 31g Lip: 26g HC: 69g		Fruita del temps Kcal: 730 Prot: 46g Lip: 22g HC: 87g		Làctic Kcal: 684 Prot: 41g Lip: 24g HC: 76g		Fruita del temps Kcal: 773 Prot: 29g Lip: 29g HC: 99g		Fruita del temps Kcal: 631 Prot: 31g Lip: 23g HC: 75g	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Arròs amb sofregit i xampinyons		Sopa d'au		Mongetes verdes amb patates		Cigrons bullits amb patates		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Lluç al forn amb amanida		Vedella a la planxa amb amanida		Llom empanat amb amanida		Truita francesa amb amanida		Aletes de pollastre adobades amb xips	
Fruita del temps Kcal: 609 Prot: 33g Lip: 14g HC: 86g		Fruita del temps Kcal: 768 Prot: 56g Lip: 17g HC: 96g		Làctic Kcal: 649 Prot: 34g Lip: 19g HC: 86g		Fruita del temps Kcal: 706 Prot: 29g Lip: 26g HC: 89g		Fruita del temps Kcal: 770 Prot: 37g Lip: 22g HC: 118g	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES	31
Llenties a la riojana amb verdures, xoriço i cansalada		Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)		Crema de pastanaga i carbassa		Espaguetis amb salsa de tomàquet		Sopa d'au i verdures	
Escalopa de vedella amb amanida		Lluç a la planxa amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Pollastre al forn amb amanida		Vedella amb xampinyons saltats	
Fruita del temps Kcal: 631 Prot: 29g Lip: 23g HC: 77g		Fruita del temps Kcal: 714 Prot: 31g Lip: 22g HC: 98g		Làctic Kcal: 671 Prot: 34g Lip: 19g HC: 91g		Fruita del temps Kcal: 768 Prot: 56g Lip: 17g HC: 96g		Fruita del temps Kcal: 684 Prot: 41g Lip: 24g HC: 76g	

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