

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Lenties amb verdures		Arròs a la marinera (amb musclos i calamars)		Mongetes verdes amb patates		Espaguetis amb salsa de tomàquet		Sopa de peix	
Pollastre a la planxa amb amanida		Lluç al forn a la vasca (amb tomàquet i ceba) i amanida		Salsitxes de porc amb amanida		Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida		Limanda arrebossada amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal: 732 Lip: 18g	Prot: 34g HC: 92g	Kcal: 729 Lip: 20g	Prot: 32g H.C: 92g	Kcal: 658 Lip: 23g	Prot: 28g HC: 73g	Kcal: 710 Lip: 28g	Prot: 30g H.C: 94g	Kcal: 703 Lip: 30g	Prot: 27g H.C: 93g
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Crema de carbassó		Fideus a la cassola (sofregit amb daus de porc)		Sopa d'au i verdures amb pasta		Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques cuinades amb verdures	
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn		Llom a la planxa amb amanida		Vedella a la planxa amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida		Filet de lluç al forn amb patata panadera	
Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal: 747 Lip: 24g	Prot: 26g HC: 89g	Kcal: 713 Lip: 24g	Prot: 30g H.C: 83g	Kcal: 623 Lip: 23g	Prot: 24g HC: 88g	Kcal: 641 Lip: 20g	Prot: 28g H.C: 92g	Kcal: 728 Lip: 22g	Prot: 26g H.C: 90g
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Pèsols amb patates		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) i formatge ratllat		Cigrons estofats amb verdures (porro, pebrot, pastanaga, carbassa)		Sopa d'au		Arròs amb verdures	
Cuixa de pollastre rostida amb amanida		Lluç al forn amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Nuggets de gall dindi amb amanida		Vedella a la planxa amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal: 733 Lip: 29g	Prot: 26g H.C: 98g	Kcal: 679 Lip: 22g	Prot: 29g H.C: 83g	Kcal: 715 Lip: 22g	Prot: 27g H.C: 975g	Kcal: 673 Lip: 24g	Prot: 28g H.C: 85g	Kcal: 635 Lip: 21g	Prot: 27g H.C: 85g
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Mongeta verda amb patata i oli d'oliva		Lenties amb verdures		Arròs amb salsa de tomàquet		Crema de carbassó		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Llom empanat amb amanida		Vedella a la planxa amb patata panadera		Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida		Vedella a la planxa amb amanida		Filet de lluç al forn amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal: 676 Lip: 24g	Prot: 29g H.C: 73g	Kcal: 740 Lip: 27g	Prot: 36g H.C: 95g	Kcal: 723 Lip: 28g	Prot: 32g H.C: 83g	Kcal: 657 Lip: 18g	Prot: 31g H.C: 77g	Kcal: 707 Lip: 26g	Prot: 27g H.C: 90g
DILLUNS	30	DIMARTS	31	*** LA PASTA UTILITZADA PER ELABORAR AQUEST MENÚ I ELS EMPANATS O ARREBOSSATS NO CONTENEN OU***					
Lenties estofades amb verdures (porro, pebrot, pastanaga, patata i carbassó)		Crema de carbassa i pastanaga amb rostes							
Limanda al forn amb carbassó arrebossat		Daus de pollastre adobats al forn amb amanida							
Fruita del temps		Fruita del temps							
Kcal: 739 Lip: 25g	Prot: 32g H.C: 92g	Kcal: 648 Lip: 25g	Prot: 31g HC: 70g						

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

març 2020

Els espinacs són una font important de vitamines com Vitamina C, vitamina E i Àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el Magnesi, Potassi, Fòsfor i Ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja .

Agora
Collectivitats



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
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

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