



COL·LEGI SANT JOSEP
08770 SANT SADURNI D'ANOIA

Octubre 2020

SENSE OU

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

Agora
Collectivitats



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

						DIJOUS		1		DIVENDRES		2							
								Mongetes blanques bullides amb patates		Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)									
								Llom a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro		Pollastre a la planxa amb amanida									
								Làctic		Fruita de temporada									
						Kcal: 625,9 Prot (gr) 35,1 Lip (gr) 64,0 H.C. (gr) 82,9		Kcal: 931,8 Prot (gr) 35,9 Lip (gr) 98,1 H.C. (gr) 109,0											
DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		8		DIVENDRES		9	
Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)				Arròs amb pollastre				Patata i bròquil amb oli d'oliva				Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)				Fideuà (sofregit, sopia, musclos i brou de peix)			
Llom a la planxa amb amanida				Palometa al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes				Estofat de porc a la pinya amb enciam, blat de moro i olives verdes				Vedella a la planxa amb amanida				Pit de pollastre arrebossat amb enciam, pastanaga i blat de moro			
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic			
Kcal: 895,6 Prot (gr) 96,7 Lip (gr) 242,2 H.C. (gr) 408,2				Kcal: 865,1 Prot (gr) 50,7 Lip (gr) 82,1 H.C. (gr) 94,7				Kcal: 667,3 Prot (gr) 40,2 Lip (gr) 77,5 H.C. (gr) 72,5				Kcal: 779,1 Prot (gr) 38,6 Lip (gr) 67,0 H.C. (gr) 90,6				Kcal: 887,7 Prot (gr) 42,6 Lip (gr) 73,1 H.C. (gr) 114,8			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTA				Arròs amb salsa de tomàquet				Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)				Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat				Llenties estofades amb bacó (porro, pastanaga, patata, ceba, pebrot i bacó)			
				Vedella a la planxa amb amanida				Daus de pollastre adobats amb enciam, pastanaga i blat de moro				Fricandó de vedella amb xampinyons				Lluç al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry			
				Làctic				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada			
				Kcal: 931,7 Prot (gr) 27,7 Lip (gr) 213,7 H.C. (gr) 109,4				Kcal: 613,0 Prot (gr) 44,3 Lip (gr) 58,5 H.C. (gr) 79,8				Kcal: 825,9 Prot (gr) 43,1 Lip (gr) 21,3 H.C. (gr) 110,7				Kcal: 746,0 Prot (gr) 43,6 Lip (gr) 61,9 H.C. (gr) 89,3			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons)				Cigrons cuits amb patates				Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva				Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)				Macarrons a la napolitana			
Escalopa de vedella amb enciam, pastanaga i olives verdes				Pollastre a la planxa amb amanida				Llom a la planxa amb amanida				Aletes de pollastre adobades amb patates fregides				Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes			
Fruita de temporada				Làctic				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada			
Kcal: 879,5 Prot (gr) 36,2 Lip (gr) 76,4 H.C. (gr) 115,1				Kcal: 916,5 Prot (gr) 40,1 Lip (gr) 82,6 H.C. (gr) 103,6				Kcal: 621,2 Prot (gr) 30,4 Lip (gr) 170,0 H.C. (gr) 91,0				Kcal: 1316,0 Prot (gr) 54,5 Lip (gr) 431,4 H.C. (gr) 104,4				Kcal: 546,8 Prot (gr) 30,8 Lip (gr) 71,2 H.C. (gr) 48,0			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, cansalada i oli d'oliva)				Mongetes blanques bullides amb patates				Arròs amb verdures				Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat				Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa			
Vedella a la planxa amb salsa de tomàquet i xampinyons				Cuixa de pollastre rostida al forn amb carbassó arrebossat				Fogoner al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro				Pollastre a la planxa amb amanida				Llom amb salsa de castanyes			
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic				Fruita de temporada				Fruita de temporada			
Kcal: 806,6 Prot (gr) 25,3 Lip (gr) 36,7 H.C. (gr) 93,8				Kcal: 1080,9 Prot (gr) 66,5 Lip (gr) 199,2 H.C. (gr) 106,2				Kcal: 652,9 Prot (gr) 32,2 Lip (gr) 59,8 H.C. (gr) 95,4				Kcal: 791,0 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 76,1 H.C. (gr) 100,9				Kcal: 557,7 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 12,2 H.C. (gr) 78,3			

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 del mes serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.

ALIMENTANT EL FUTUR