



COL·LEGI SANT JOSEP
08770 SANT SADURNI D'ANOIA

Setembre 2020

SENSE LACTOSA

ALIMENTANT EL PRESENT

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de pasta	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Crema de patata i pastanaga amb rostes de pa
Llom a la planxa amb patates xips	Truita francesa amb tomàquet al forn	Lluç a la marinera amb enciam, pastanaga i olives verdes	Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb enciam, tomàquet i blat de moro	Llom a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes
Préssec en almívar	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 806,5 Prot (gr) 31,3 Lip (gr) 191,2 H.C. (gr) 113,1	Kcal: 736,2 Prot (gr) 29,0 Lip (gr) 60,3 H.C. (gr) 96,9	Kcal: 767,6 Prot (gr) 39,2 Lip (gr) 62,2 H.C. (gr) 112,6	Kcal: 931,3 Prot (gr) 59,5 Lip (gr) 89,0 H.C. (gr) 76,9	Kcal: 581,3 Prot (gr) 29,8 Lip (gr) 64,7 H.C. (gr) 83,7
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Cigrons cuits amb patates	Paella marinera (sofregit, sípia, músclos i brou de peix)	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) (pasta sense gluten, sense formatge)	Crema de porros
Filet de limanda enfarinada amb calabacín a la planxa	Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga	Fricandó de vedella amb xampinyons	Truita de patata amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 648,7 Prot (gr) 26,6 Lip (gr) 52,5 H.C. (gr) 79,8	Kcal: 779,0 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 77,1 H.C. (gr) 85,3	Kcal: 785,5 Prot (gr) 45,0 Lip (gr) 58,9 H.C. (gr) 106,8	Kcal: 786,0 Prot (gr) 35,3 Lip (gr) 19,5 H.C. (gr) 113,5	Kcal: 783,6 Prot (gr) 23,3 Lip (gr) 90,9 H.C. (gr) 72,8
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
Patata i bròquil amb oli d'oliva	Amanida patata hortalisses ou olives	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, sense formatge ratllat)		
Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, blat de moro i olives verdes	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i tomàquet		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Kcal: 710,5 Prot (gr) 34,5 Lip (gr) 79,5 H.C. (gr) 69,1	Kcal: 614,7 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 68,7 H.C. (gr) 82,2	Kcal: 1014,7 Prot (gr) 62,8 Lip (gr) 80,0 H.C. (gr) 100,0		

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: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.



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.

Agora
Collectivitats



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

ALIMENTANT EL FUTUR