



COL·LEGI SANT JOSEP
08770 SANT SADURNI D'ANOIA

June 2023

BASAL

“Per què la pastanaga és considerada com una hortalissa universal? Per la infinitat d’aplicacions que ofereix en la cuina. Es pot afegir a carns i peixos, trossejada en amanida, cuita, en suc, i fins i tot crua i sempre proporciona el seu característic color i sabor dolç. Recordeu que la pastanaga està proveïda de vitamines B,C i E, i presenta un gran poder astringent”.

Agora
Collectivitat



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

info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

ALIMENTANT

			DI JOUS 1	DIVENDRES 2
			Cigrons cuinats amb verdures	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
			Gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Mandonguilles de porc amb salsa de tomàquet
			Làctic	Fruita de temporada
			Kcal: 694,7 Prot (gr) 20,8 Lip (gr) 55,7 H.C. (gr) 57,7	Kcal: 898,1 Prot (gr) 24,9 Lip (gr) 43,0 H.C. (gr) 101,6
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DI JOUS 8	DIVENDRES 9
Fideuà amb musclos i calamars	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Arròs amb verdures	Amanida de patata, hortalisses, ou i olives	Mongetes blanques bullides amb patates
Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Fricandó de vedella amb xampinyons	Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i olives verdes	Cuetes de rap al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Croquetes de rostit amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry
Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 705,9 Prot (gr) 44,6 Lip (gr) 63,6 H.C. (gr) 94,4	Kcal: 629,5 Prot (gr) 35,1 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 78,9	Kcal: 732,5 Prot (gr) 24,5 Lip (gr) 72,9 H.C. (gr) 98,4	Kcal: 611,6 Prot (gr) 37,4 Lip (gr) 54,1 H.C. (gr) 80,7	Kcal: 842,7 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 70,3 H.C. (gr) 103,9
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DI JOUS 15	DIVENDRES 16
Crema de porro, carbassó i pastanaga	Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs a la cassola	Amanida de cigrons i hortalisses
Pit de pollastre arrebossat amb enciam, blat de moro i olives negres	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes	Hamburguesa amb xampinyons	Llom a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 638,0 Prot (gr) 33,5 Lip (gr) 71,8 H.C. (gr) 79,9	Kcal: 674,4 Prot (gr) 36,0 Lip (gr) 62,8 H.C. (gr) 120,1	Kcal: 523,9 Prot (gr) 13,3 Lip (gr) 17,5 H.C. (gr) 77,9	Kcal: 765,3 Prot (gr) 39,1 Lip (gr) 72,7 H.C. (gr) 101,0	Kcal: 797,6 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 73,5 H.C. (gr) 87,2
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DI JOUS 22	DIVENDRES 23
Bròquil i patata amb oli d'oliva	Amanida d'arròs york tonyina blat de moro i olives	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)	
Salmó al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes	Llom empanat amb patates xips	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	
Kcal: 788,8 Prot (gr) 55,9 Lip (gr) 77,9 H.C. (gr) 67,7	Kcal: 756,6 Prot (gr) 37,8 Lip (gr) 66,9 H.C. (gr) 126,2	Kcal: 724,6 Prot (gr) 34,4 Lip (gr) 71,2 H.C. (gr) 90,1	Kcal: 1164,1 Prot (gr) 42,1 Lip (gr) 213,4 H.C. (gr) 177,0	
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DI JOUS 29	DIVENDRES 30

BONES VACANCES

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: poma, pera, plàtan, síndria, meló i maduixots

L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva

ALIMENTANT EL FUTUR