



COL·LEGI SANT JOSEP
08770 SANT SADURNI D'ANOIA

Abril 2021

INFANTIL I PRIMER DE PRIMÀRIA

“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, trosjada 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
Collectivitats



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

info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

			VACANCES			1			VACANCES			2																																						
DILLUNS			5			DIMARTS			6			DIMECRES			7			DIJOUS			8			DIVENDRES			9																							
FESTA			Arròs amb tomàquet			Croquetes de pollastre amb patates xips			Fruita en almívar			Kcal: 910,0 Prot (gr) 18,9 Lip (gr) 196,1 H.C. (gr) 139,9			Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)			Rap a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres			Fruita de temporada			Kcal: 738,8 Prot (gr) 52,2 Lip (gr) 67,6 H.C. (gr) 89,0			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Pernilets de pollastre amb enciam, blat de moro i olives negres			Fruita de temporada			Kcal: 714,2 Prot (gr) 44,3 Lip (gr) 74,6 H.C. (gr) 76,4			Espaguets amb salsa de tomàquet			Truita francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry			Làctic			Kcal: 860,3 Prot (gr) 34,9 Lip (gr) 72,3 H.C. (gr) 100,9		
DILLUNS			12			DIMARTS			13			DIMECRES			14			DIJOUS			15			DIVENDRES			16																							
Patata i bròquil amb oli d'oliva			Sopa de verdures i cigrons			Lluç al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry			Fruita de temporada			Kcal: 623,1 Prot (gr) 79,8 Lip (gr) 64,5 H.C. (gr) 320,8			Fideus a la cassola amb verdures			Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes			Fruita de temporada			Kcal: 720,9 Prot (gr) 38,6 Lip (gr) 60,5 H.C. (gr) 109,8			Mongetes blanques i verdures			Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres			Fruita de temporada			Kcal: 847,9 Prot (gr) 37,9 Lip (gr) 81,4 H.C. (gr) 102,4			Arròs amb sofregit de verdures i xampinyons			Hamburguesa a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres			Làctic			Kcal: 740,0 Prot (gr) 25,0 Lip (gr) 70,8 H.C. (gr) 109,8		
Daus de pollastre adobats amb enciam, tomàquet i olives verdes			Lluç al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry			Fruita de temporada			Kcal: 695,9 Prot (gr) 48,2 Lip (gr) 74,3 H.C. (gr) 75,1			Fruita de temporada			Kcal: 623,1 Prot (gr) 79,8 Lip (gr) 64,5 H.C. (gr) 320,8			Fruita de temporada			Kcal: 720,9 Prot (gr) 38,6 Lip (gr) 60,5 H.C. (gr) 109,8			Fruita de temporada			Kcal: 847,9 Prot (gr) 37,9 Lip (gr) 81,4 H.C. (gr) 102,4			Fruita de temporada			Kcal: 740,0 Prot (gr) 25,0 Lip (gr) 70,8 H.C. (gr) 109,8																	
DILLUNS			19			DIMARTS			20			DIMECRES			21			DIJOUS			22			DIVENDRES			23																							
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Cigrons cuinats amb verdures			Pollastre rostit amb panses i pinyons amb enciam, pastanaga i olives verdes			Fruita de temporada			Kcal: 1126,9 Prot (gr) 78,5 Lip (gr) 91,6 H.C. (gr) 98,9			Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)			Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres			Làctic			Kcal: 723,7 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 69,6 H.C. (gr) 99,2			Sopa de peix amb arròs i hortalisses			Llom a la planxa amb patates fregides			Fruita de temporada			Kcal: 953,5 Prot (gr) 79,7 Lip (gr) 405,1 H.C. (gr) 313,9			Crema de carbassó (patata, porro, carbassó)			Pernilets de pollastre amb verdures amb enciam, blat de moro i olives negres			Fruita de temporada			Kcal: 780,6 Prot (gr) 54,7 Lip (gr) 79,7 H.C. (gr) 69,1		
Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry			Pollastre rostit amb panses i pinyons amb enciam, pastanaga i olives verdes			Fruita de temporada			Kcal: 680,2 Prot (gr) 25,4 Lip (gr) 68,2 H.C. (gr) 76,6			Fruita de temporada			Kcal: 1126,9 Prot (gr) 78,5 Lip (gr) 91,6 H.C. (gr) 98,9			Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres			Làctic			Kcal: 723,7 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 69,6 H.C. (gr) 99,2			Sopa de peix amb arròs i hortalisses			Llom a la planxa amb patates fregides			Fruita de temporada			Kcal: 953,5 Prot (gr) 79,7 Lip (gr) 405,1 H.C. (gr) 313,9			Crema de carbassó (patata, porro, carbassó)			Pernilets de pollastre amb verdures amb enciam, blat de moro i olives negres			Fruita de temporada			Kcal: 780,6 Prot (gr) 54,7 Lip (gr) 79,7 H.C. (gr) 69,1		
DILLUNS			26			DIMARTS			27			DIMECRES			28			DIJOUS			29			DIVENDRES			30																							
Arròs amb salsa de tomàquet			Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)			Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, blat de moro i olives negres			Fruita de temporada			Kcal: 709,6 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 72,9 H.C. (gr) 110,4			Patata i bròquil amb oli d'oliva			Estofat de gall dindi amb bolets			Fruita de temporada			Kcal: 729,7 Prot (gr) 45,0 Lip (gr) 29,5 H.C. (gr) 70,6			Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)			Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres			Làctic			Kcal: 730,7 Prot (gr) 34,6 Lip (gr) 74,1 H.C. (gr) 90,5			FESTA											
Filet de limanda enfarinat amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry			Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, blat de moro i olives negres			Fruita de temporada			Kcal: 702,3 Prot (gr) 26,7 Lip (gr) 57,9 H.C. (gr) 103,4			Fruita de temporada			Kcal: 709,6 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 72,9 H.C. (gr) 110,4			Patata i bròquil amb oli d'oliva			Estofat de gall dindi amb bolets			Fruita de temporada			Kcal: 729,7 Prot (gr) 45,0 Lip (gr) 29,5 H.C. (gr) 70,6			Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)			Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres			Làctic			Kcal: 730,7 Prot (gr) 34,6 Lip (gr) 74,1 H.C. (gr) 90,5											

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: mandarines, 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.