



COL·LEGI SANT JOSEP
08770 SANT SADURNI D'ANOIA

Octubre 2021

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

ALIMENTANT EL PRESENT

					DIVENDRES 1
					Crema de carbassó
					Bistec de vedella a la planxa
					Fruita de temporada
					Kcal: 478,9 Prot (gr) 25,8 Lip (gr) 13,5 H.C. (gr) 60,6
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	
Crema de verdures de temporada	Fideuà amb bolets	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)	
Estofat de porc a la jardineria	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes	Llom empanat amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	Bistec de vedella a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	
Kcal: 498,8 Prot (gr) 33,8 Lip (gr) 11,2 H.C. (gr) 69,6	Kcal: 660,3 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 60,5 H.C. (gr) 94,2	Kcal: 792,7 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 68,4 H.C. (gr) 95,6	Kcal: 1027,7 Prot (gr) 59,4 Lip (gr) 92,6 H.C. (gr) 98,1	Kcal: 711,0 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 67,9 H.C. (gr) 86,6	
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	
Arròs amb xampinyons	FESTA	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Mongetes blanques i verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva	
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Pit de pollastre a la planxa amb patates xips	Bistec de vedella a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Pernillets de pollastre al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	
Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	
Kcal: 716,7 Prot (gr) 33,5 Lip (gr) 55,9 H.C. (gr) 104,7		Kcal: 887,0 Prot (gr) 44,3 Lip (gr) 194,0 H.C. (gr) 116,5	Kcal: 674,0 Prot (gr) 37,4 Lip (gr) 67,8 H.C. (gr) 89,9	Kcal: 841,5 Prot (gr) 64,8 Lip (gr) 79,5 H.C. (gr) 78,1	
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Sopa d'au	Fideuà	Cigrons cuits amb patates	Arròs amb salsa de tomàquet	
Daus de pollastre adobats amb enciam, tomàquet i olives verdes	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Bistec de vedella a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Hamburguesa a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Kcal: 712,2 Prot (gr) 44,6 Lip (gr) 73,2 H.C. (gr) 83,9	Kcal: 614,1 Prot (gr) 91,1 Lip (gr) 62,9 H.C. (gr) 387,2	Kcal: 755,8 Prot (gr) 43,5 Lip (gr) 69,5 H.C. (gr) 93,7	Kcal: 509,8 Prot (gr) 25,4 Lip (gr) 67,0 H.C. (gr) 61,8	Kcal: 704,1 Prot (gr) 23,5 Lip (gr) 70,9 H.C. (gr) 101,9	
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)	Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) amb formatge ratllat	Sopa de pescadors	Crema de carbassó amb rostes (carbassó, porro i patata)	
Cuixa de pollastre rostida al forn amb patates xips	Llom al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes	Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Escalopa de vedella amb xampinyons saltats	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Kcal: 1104,7 Prot (gr) 61,1 Lip (gr) 220,0 H.C. (gr) 93,8	Kcal: 617,6 Prot (gr) 24,8 Lip (gr) 64,8 H.C. (gr) 86,6	Kcal: 893,4 Prot (gr) 44,9 Lip (gr) 82,3 H.C. (gr) 101,4	Kcal: 625,8 Prot (gr) 81,7 Lip (gr) 69,7 H.C. (gr) 296,6	Kcal: 620,2 Prot (gr) 30,6 Lip (gr) 18,0 H.C. (gr) 80,2	

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, meló, poma, pera i plàtan.

L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva

ALIMENTANT EL FUTUR