



COL·LEGI SANT JOSEP
08770 SANT SADURNI D'ANOIA

Novembre 2021

BASAL

La vitamina C és la gran aliada per combatre els refredats, però sabies que a part dels cítrics, també hi ha verdures molt riques en aquesta vitamina com el bròquil i la coliflor?

Agora
Collectivitats



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

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTA		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) amb formatge ratllat	Cigrons cuits amb patates	Sopa de pescadors
		Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	Llom al forn amb patates fregides
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
		Kcal: 697,7 Prot (gr) 26,1 Lip (gr) 68,2 H.C. (gr) 79,8	Kcal: 890,3 Prot (gr) 44,8 Lip (gr) 79,2 H.C. (gr) 100,6	Kcal: 858,4 Prot (gr) 56,5 Lip (gr) 91,5 H.C. (gr) 62,8	Kcal: 974,6 Prot (gr) 81,7 Lip (gr) 409,4 H.C. (gr) 99,7
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
A L I M E N T A N T	Arròs amb salsa de tomàquet	Escudella amb cigrons i minimandonguilles	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Lenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)	Crema de carbassó amb rostos (carbassó, porro i patata)
	Rap al forn amb ceba, enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	Estofat de gall dindi amb bolets	Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres	Fricandó de vedella amb xampinyons
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 819,3 Prot (gr) 42,6 Lip (gr) 61,5 H.C. (gr) 107,0	Kcal: 743,4 Prot (gr) 40,3 Lip (gr) 80,5 H.C. (gr) 95,8	Kcal: 796,5 Prot (gr) 47,5 Lip (gr) 29,8 H.C. (gr) 84,8	Kcal: 754,3 Prot (gr) 35,5 Lip (gr) 77,2 H.C. (gr) 88,9	Kcal: 597,8 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 13,0 H.C. (gr) 82,3
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
E L P R E S E N T	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa d'au	Arròs amb verdures	Pèsols amb patates
	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Croquetes de rostit amb enciam, blat de moro i olives negres	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes	Llom al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 752,0 Prot (gr) 42,6 Lip (gr) 59,0 H.C. (gr) 99,6	Kcal: 617,3 Prot (gr) 27,9 Lip (gr) 65,6 H.C. (gr) 82,9	Kcal: 846,9 Prot (gr) 80,1 Lip (gr) 91,9 H.C. (gr) 109,9	Kcal: 671,7 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 64,4 H.C. (gr) 94,2	Kcal: 677,8 Prot (gr) 35,4 Lip (gr) 73,6 H.C. (gr) 78,5
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
P R E S E N T	Crema de carbassa	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Fideuà amb musclos i calamars	Arròs amb salsa de tomàquet
	Pollastre empanat amb carbassó arrebossat	Estofat de vedella amb xampinyons	Llom amb tomàquet i xampinyons	Truita francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Filet de limanda enfarinat amb enciam, blat de moro i olives negres
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 738,8 Prot (gr) 43,2 Lip (gr) 20,5 H.C. (gr) 99,6	Kcal: 826,3 Prot (gr) 45,5 Lip (gr) 36,5 H.C. (gr) 79,8	Kcal: 510,3 Prot (gr) 28,2 Lip (gr) 16,6 H.C. (gr) 60,3	Kcal: 698,2 Prot (gr) 38,3 Lip (gr) 55,9 H.C. (gr) 94,1	Kcal: 737,5 Prot (gr) 27,0 Lip (gr) 73,3 H.C. (gr) 101,3
	DILLUNS 29	DIMARTS 30			
FESTA		Tallarines napolitana			
		Rodanxa de lluç amb enciam, blat de moro i olives negres			
		Fruita de temporada			
		Kcal: 705,2 Prot (gr) 29,2 Lip (gr) 68,1 H.C. (gr) 103,0			

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 del mes serà: mandarines, poma, pera i plàtan.

L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva

ALIMENTANT EL FUTUR