



**COL·LEGI SANT JOSEP**  
08770 SANT SADURNI D'ANOIA

Novembre 2022

SENSE GLUTEN

\*\*\*LA PASTA, PA RATLLAT I FARINA UTILITZADA PER ELABORAR AQUEST MENÚ NO CONTÉ GLUTEN\*\*\*

**Agora**  
Col·lectivitats



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

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4	
	<b>FESTA</b>		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) (pasta sense gluten)		Cigrons cuinats amb verdures		Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella i pasta sense gluten)		
			Lluç al forn amb patates xips		Cuixa de pollastre rostida al forn amb xampinyons saltats		Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		
			Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		
			Kcal: 850,0 Prot (gr) 35,1 Lip (gr) 191,4 H.C. (gr) 119,9		Kcal: 793,1 Prot (gr) 57,3 Lip (gr) 96,4 H.C. (gr) 56,7		Kcal: 471,9 Prot (gr) 35,2 Lip (gr) 56,1 H.C. (gr) 83,5		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
Arròs amb salsa de tomàquet		Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella i pasta sense gluten)		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata)		Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Rap al forn amb ceba amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, blat de moro i olives negres		Daus de pollastre adobats amb patates daus		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: 822,1 Prot (gr) 42,7 Lip (gr) 61,4 H.C. (gr) 107,7		Kcal: 575,4 Prot (gr) 36,2 Lip (gr) 76,1 H.C. (gr) 111,6		Kcal: 622,0 Prot (gr) 43,7 Lip (gr) 12,4 H.C. (gr) 87,8		Kcal: 752,8 Prot (gr) 35,5 Lip (gr) 75,8 H.C. (gr) 93,8		Kcal: 691,8 Prot (gr) 32,1 Lip (gr) 22,5 H.C. (gr) 87,1	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, pasta sense gluten)		Mongetes blanques i verdures		Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella i pasta sense gluten)		Arròs amb verdures		Pèsols amb patates	
Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i olives verdes		Llom empanat amb patates xips		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes		Hamburguesa amb xampinyons	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 459,7 Prot (gr) 29,2 Lip (gr) 56,1 H.C. (gr) 48,4		Kcal: 745,6 Prot (gr) 33,9 Lip (gr) 72,4 H.C. (gr) 93,7		Kcal: 774,4 Prot (gr) 40,0 Lip (gr) 199,2 H.C. (gr) 120,2		Kcal: 670,9 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 64,4 H.C. (gr) 94,3		Kcal: 679,8 Prot (gr) 29,5 Lip (gr) 24,0 H.C. (gr) 87,5	
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
Crema de carbassa		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Cigrons ecològics cuinats amb verdures		Fideuà (pasta sense gluten)		Arròs amb salsa de tomàquet	
Pit de pollastre arrebossat amb carbassó a la planxa		Bistec de vedella a la planxa		Llom amb tomàquet i xampinyons		Truita de formatge amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Fogoner al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 681,6 Prot (gr) 40,8 Lip (gr) 60,5 H.C. (gr) 90,8		Kcal: 516,6 Prot (gr) 31,0 Lip (gr) 14,4 H.C. (gr) 66,8		Kcal: 507,7 Prot (gr) 28,3 Lip (gr) 16,5 H.C. (gr) 61,2		Kcal: 557,0 Prot (gr) 31,1 Lip (gr) 62,1 H.C. (gr) 53,4		Kcal: 674,6 Prot (gr) 32,3 Lip (gr) 64,2 H.C. (gr) 102,9	
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30				
Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, pasta sense gluten)				Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella i pasta sense gluten)					
Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i olives negres		<b>FESTA</b>		Truita de carbassó i patates amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry					
Làctic				Fruita de temporada					
Kcal: 712,5 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 72,9 H.C. (gr) 94,3				Kcal: 553,9 Prot (gr) 27,8 Lip (gr) 66,8 H.C. (gr) 87,0					

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: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja

L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva

ALIMENTANT EL FUTUR