



COL·LEGI SANT JOSEP
08770 SANT SADURNI D'ANOIA

Febrer 2023

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

	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
	Sopa d'au	Crema de carbassó	Llenties cuinades amb verdures
	Truita de patata amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Bistec de vedella a la planxa	Llom a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 507,9 Prot (gr) 28,2 Lip (gr) 62,5 H.C. (gr) 85,0	Kcal: 473,1 Prot (gr) 27,4 Lip (gr) 8,6 H.C. (gr) 71,7	Kcal: 649,5 Prot (gr) 41,6 Lip (gr) 62,5 H.C. (gr) 95,1
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9
Espaguetis a la italiana	Sopa d'au	Cigrons cuits amb patates	Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	Pernillets de pollastre al forn amb verdures	Llom a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 838,8 Prot (gr) 114,0 Lip (gr) 75,8 H.C. (gr) 104,9	Kcal: 671,1 Prot (gr) 61,5 Lip (gr) 26,5 H.C. (gr) 89,2	Kcal: 512,4 Prot (gr) 26,9 Lip (gr) 65,3 H.C. (gr) 66,7	Kcal: 674,0 Prot (gr) 22,8 Lip (gr) 66,2 H.C. (gr) 98,5
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16
Crema de pastanagues	Arròs a la cassola	Sopa d'au	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)
Hamburguesa mixta a la planxa amb carbassó arrebossat	Cuetes de rap al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 650,6 Prot (gr) 12,6 Lip (gr) 176,1 H.C. (gr) 103,8	Kcal: 791,7 Prot (gr) 45,3 Lip (gr) 73,1 H.C. (gr) 101,6	Kcal: 516,5 Prot (gr) 28,2 Lip (gr) 71,1 H.C. (gr) 85,0	Kcal: 713,8 Prot (gr) 35,0 Lip (gr) 57,1 H.C. (gr) 103,0
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23
	Sopa de peix	Fideuà amb bolets	Bròquil i patata amb oli d'oliva
FESTA	Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Llom a la planxa amb albergínia arrebossada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 625,0 Prot (gr) 81,9 Lip (gr) 75,2 H.C. (gr) 81,1	Kcal: 665,0 Prot (gr) 37,5 Lip (gr) 62,8 H.C. (gr) 101,0	Kcal: 706,7 Prot (gr) 34,6 Lip (gr) 200,1 H.C. (gr) 78,8
DILLUNS 27	DIMARTS 28		
Pèsols amb patates	Llenties amb arròs		
Cuixa de pollastre rostida al forn amb patates xips	Truita i formatge amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		
Fruita de temporada	Làctic		
Kcal: 1127,7 Prot (gr) 64,6 Lip (gr) 220,4 H.C. (gr) 96,5	Kcal: 790,2 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 65,3 H.C. (gr) 99,1		

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