



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

Març 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

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) amb formatge ratllat	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Sopa de peix
		Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	Vedella a la planxa amb tomàquet i xampinyons	Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Kcal: 881,2 Prot (gr) 39,8 Lip (gr) 80,2 H.C. (gr) 146,6	Kcal: 817,6 Prot (gr) 28,0 Lip (gr) 36,7 H.C. (gr) 93,7	Kcal: 731,6 Prot (gr) 75,6 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 107,3
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat	Cigrons cuits amb patates	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de peix
Pollastre al forn amb verdures	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes	Hamburguesa a la planxa amb albergínia arrebossada	Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Truita i formatge amb enciam, blat de moro i olives negres
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 1242,5 Prot (gr) 124,6 Lip (gr) 64,3 H.C. (gr) 117,2	Kcal: 520,4 Prot (gr) 29,2 Lip (gr) 63,8 H.C. (gr) 61,6	Kcal: 618,7 Prot (gr) 22,2 Lip (gr) 25,2 H.C. (gr) 74,5	Kcal: 683,2 Prot (gr) 29,8 Lip (gr) 65,1 H.C. (gr) 97,0	Kcal: 650,0 Prot (gr) 80,1 Lip (gr) 79,3 H.C. (gr) 116,5
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Paella marinera (sofregit, sípia, músclos i brou de peix)	Crema de pastanaga, col-i-flor, patata amb rostes	Pizza margarita sense gluten
Escalopa de vedella amb xampinyons saltats	Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Salsitxes amb tomaquet	Lluç arrebossat amb xips
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 714,2 Prot (gr) 30,9 Lip (gr) 27,5 H.C. (gr) 85,0	Kcal: 724,6 Prot (gr) 34,4 Lip (gr) 71,2 H.C. (gr) 90,1	Kcal: 812,1 Prot (gr) 49,9 Lip (gr) 59,6 H.C. (gr) 107,8	Kcal: 670,9 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 22,7 H.C. (gr) 84,3	Kcal: 869,0 Prot (gr) 22,6 Lip (gr) 208,7 H.C. (gr) 90,5
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Bròquil i patata amb oli d'oliva	Fideuà (sofregit, sípia, músclos i brou de peix)	Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, col i oli d'oliva)	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons cuits amb patates
Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Pit de pollastre arrebossat amb enciam, blat de moro i olives negres	Llom a la planxa amb xampinyons	Fricandó de vedella amb xampinyons	Lluç a la planxa amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 571,8 Prot (gr) 32,9 Lip (gr) 65,2 H.C. (gr) 67,7	Kcal: 927,9 Prot (gr) 50,1 Lip (gr) 77,9 H.C. (gr) 120,7	Kcal: 674,6 Prot (gr) 26,6 Lip (gr) 24,8 H.C. (gr) 87,0	Kcal: 741,0 Prot (gr) 32,1 Lip (gr) 18,4 H.C. (gr) 108,2	Kcal: 503,8 Prot (gr) 10,1 Lip (gr) 68,0 H.C. (gr) 66,7
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Crema de carbassó amb rostes (carbassó, porro i patata)	Sopa d'au	Mongetes blanques i verdures	Arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes	Nuggets de gall dindi amb xips	Llom a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 893,7 Prot (gr) 24,8 Lip (gr) 66,7 H.C. (gr) 86,5	Kcal: 564,4 Prot (gr) 22,3 Lip (gr) 65,9 H.C. (gr) 74,0	Kcal: 945,5 Prot (gr) 31,4 Lip (gr) 205,0 H.C. (gr) 117,2	Kcal: 676,6 Prot (gr) 38,8 Lip (gr) 66,1 H.C. (gr) 94,8	Kcal: 671,2 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 64,8 H.C. (gr) 94,3

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