

Bon inici de curs!

setembre 2019
Menú 5è - 6è

Tornem a l'escola!
És important tornar
a recuperar els bons
hàbits alimentaris
potenciant verdures
i hortalisses així com
la fruita de
temporada!

Agora
Collectivitats



www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Ctra. Santa Creu de Calafell, 35 Baixos
Gavà, Barcelona
93.638.87.03

Estem treballant conjuntament amb Cesnut
Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat
dietètica en la programació dels nostres menús.
Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb
l'equip de Dietistes-Nutricionistes a
info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T
E
L
P
R
E
S
E
N
T

DILLUNS		16		DIMARTS		17		DIMECRES		18		DIJOUS		12		DIVENDRES		13	
												Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) / salsa de funghi amb formatge ratllat		Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia i carbassó)					
												Croquetes de rostit amb enciam, pastanaga i olives verdes		Filet de lluç amb forn amb ceba i patata panadera					
												Fruita del temps		Fruita del temps					
												Kcal: 683 Lip: 23 g.		Prot: 27 g. H.C: 82 g.		Kcal: 687 Lip: 23 g.		Prot: 24 g. H.C: 96 g.	
DILLUNS		16		DIMARTS		17		DIMECRES		18		DIJOUS		19		DIVENDRES		20	
Crema de verdures de temporada amb formatge i crostonets de pa				Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)				Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i xoriç)				Arròs amb salsa de tomàquet				Sopa de pescadors (brou casolà de peix i pasta fina)			
Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons				Rodanxa de lluç arrebossada amb tomàquet al forn				Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes				Truita carbassó amb enciam, blat de moro i olives negres				Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry			
Fruita del temps				Fruita del temps				Làctic				Fruita del temps				Fruita del temps			
Kcal: 651 Lip: 23 g.		Prot: 28 g. H.C: 83 g.		Kcal: 697 Lip: 25 g.		Prot: 30 g. H.C: 88 g.		Kcal: 691 Lip: 23 g.		Prot: 29 g. H.C: 87 g.		Kcal: 710 Lip: 22 g.		Prot: 31 g. H.C: 97 g.		Kcal: 835 Lip: 35 g.		Prot: 21 g. H.C: 109 g.	
DILLUNS		23		DIMARTS		24		DIMECRES		25		DIJOUS		26		MENÚ ANIVERSARI		27	
FESTIU				FESTIU				Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva				Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)				Macarrons a la bolonyesa (sofregit de ceba i tomàquet i carn picada) / salsa de formatge amb formatge ratllat			
								Salmó amb salsa primavera (ceba, pebrot verd, brou de peix i farina). Enciam i tomàquet				Fricandó de vedella amb xampinyons				Nuggets de pollastre amb patates fregides			
								Fruita del temps				Fruita del temps				Gelat			
								Kcal: 743 Lip: 24 g.		Prot: 34 g. H.C: 87 g.		Kcal: 719 Lip: 27 g.		Prot: 21 g. H.C: 98 g.		Kcal: 760 Lip: 27 g.		Prot: 33 g. H.C: 98 g.	
DILLUNS		30																	
Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)																			
Hamburguesa a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro																			
Fruita del temps																			
Kcal: 794 Lip: 30 g.		Prot: 32 g. H.C: 98 g.																	

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 de setembre serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.