

Bon inici de curs!

setembre 2019
menú escolar

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
Crt. 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 contacta amb
l'equip de Dietistes-Nutricionistes a
info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.

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 Kcal: 651 Prot: 28 g. Lip: 23 g. H.C: 83 g.		Fruita del temps Kcal: 697 Prot: 30 g. Lip: 25 g. H.C: 88 g.		Làctic Kcal: 691 Prot: 29g Lip: 23 g. HC: 87g		Fruita del temps Kcal: 710 Prot: 31 g. Lip: 22 g. H.C: 97 g.		Fruita del temps Kcal: 687 Prot: 24 g. Lip: 23 g. H.C: 96 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 cebes i tomàquet i carn picada) 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 Kcal: 743 Prot: 34 g. Lip: 24 g. H.C: 87 g.		Fruita del temps Kcal: 719 Prot: 21 g. Lip: 27 g. H.C: 98 g.		Gelat Kcal: 760 Prot: 33 g. Lip: 27 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 Prot: 32 g. Lip: 30 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.