ALIMENTANT EL PRESENT

				DIVENDRES 1
				Pèsols ofegats
				Peix blau al forn amb amanida verda
				Fruita de temporada/Iogurt
				Kcal: 579,9 Prot (gr) 11,9 Lip (gr) 60,9 H.C. (gr) 96,3
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Arròs tres delícies	Minetsre de verdures	Pasta amb salsa de formatge suau	PLAT ÚNIC COMPLET	Crema de Llegums amb verdures
Carn blanca a la provençal amb pastanaga baby	Peix blau amb all i julivert i guarnició d'albergínia	Truita de verdures amb amanida variada	Pastís de patata amb carn picada d'au i verduretes amb guarnició d'amanida	Peix blanc al forn amb llit de porro i carbassó
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt
Kcal: 506,7 Prot (gr) 21,4 Lip (gr) 65,8 H.C. (gr) 69,6	Kcal: 697,4 Prot (gr) 93,3 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 91,4	Kcal: 667,0 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 56,3 H.C. (gr) 94,9	Kcal: 739,8 Prot (gr) 38,4 Lip (gr) 57,4 H.C. (gr) 98,1	Kcal: 1082,3 Prot (gr) 67,3 Lip (gr) 91,0 H.C. (gr) 95,4
FESTIU 11	FESTIU 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
		Vichyssoise	Wok d'arròs amb verdures	Sopa de pasta fina
		Mandonguilles de cigrons amb tomàquet i amanida verda	Peix blanc al forn amb tomàquet amanit	Remenat d'ou amb gambetes i allets i amanida
		Pèsols ofegats	Pèsols ofegats	Pèsols ofegats
		Kcal: 763,5 Prot (gr) 21,6 Lip (gr) 89,9 H.C. (gr) 66,0	Kcal: 684,3 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 73,6 H.C. (gr) 76,9	Kcal: 818,6 Prot (gr) 55,0 Lip (gr) 16,6 H.C. (gr) 97,8
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Coliflor amb patata	Pasta amb salsa de tomàquet	Wok de verdures	Arròs amb xampinyons	Pèsols saltejats amb pernil
Peix blau en salsa verda amb verdures	Carn blanca a la planxa amb amanida	Truita de formatge amb enciam, tomàquet i cogombre	Carn vermella amb salsa	Peix blanc a la papillote amb patata
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada
Kcal: 838,6 Prot (gr) 44,4 Lip (gr) 26,4 H.C. (gr) 105,3	Kcal: 492,0 Prot (gr) 21,0 Lip (gr) 69,1 H.C. (gr) 50,0	Kcal: 899,4 Prot (gr) 32,3 Lip (gr) 42,6 H.C. (gr) 96,7	Kcal: 684,3 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 64,2 H.C. (gr) 89,6	Kcal: 1421,4 Prot (gr) 56,4 Lip (gr) 433,9 H.C. (gr) 121,1
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Arròs caldós	Wok de llegums amb verdures	Làmines de patata al forn amb quatre formatges	Amanida grega	Pasta al pesto
Carn vermella a la planxa amb tomàquet amanit	Peix blanc en salsa de porros i pastanaga	Ous farcits d'enciam i tonyina	Carn blanca al forn amb patates fregides casolanes	Peix blau al forn amb amanida verda
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada
Kcal: 617,1 Prot (gr) 23,7 Lip (gr) 68,3 H.C. (gr) 89,0	Kcal: 651,3 Prot (gr) 31,1 Lip (gr) 19,6 H.C. (gr) 85,9	Kcal: 951,9 Prot (gr) 121,3 Lip (gr) 91,5 H.C. (gr) 84,1	Kcal: 786,7 Prot (gr) 50,9 Lip (gr) 70,3 H.C. (gr) 97,0	Kcal: 534,5 Prot (gr) 36,1 Lip (gr) 11,5 H.C. (gr) 78,2

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives i oli d'oliva verge.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors.

La fruita del mes serà: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja.

COL·LEGI SANT PAU APÒSTOL

Octubre 2021

Proposta de sopars

La Nou és un fruit associat des de l'antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d'àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.

Fundació Espanyola de la Nutrició

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

CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional

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.