

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Paella marinera (sofregit i brou de peix)		Llenties estofades amb verdures (porro, tomàquet, pebrot, pastanaga i carbassó)		Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) amb oli d'oliva		Espirals amb tomàquet i formatge ratllat (sofregit de ceba i tomàquet)		Sopa de verdures amb pasta meravella (brou casolà, verdures i pasta)	
Truita francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro		Lluç a la Biscaïna		Estofat de vedella amb xampinyons		Contra cuixa desossada de pollastre a l'ast amb enciam, tomàquet i olives		Llimanda arrebossada(casolà) amb enciam, olives i tomàquet	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 595 Lip: 21 g.	Prot: 23 g. H.C: 71 g.	Kcal: 542 Lip: 19 g.	Prot: 26 g. H.C: 64 g.	Kcal: 530 Lip: 21 g.	Prot: 24 g. H.C: 60 g.	Kcal: 539 Lip: 20 g.	Prot: 23 g. H.C: 62g.	Kcal: 521 Lip: 19 g.	Prot: 18 g. H.C: 68 g.
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Crema de carbassó amb formatge (sense crostonets de pa)		Fideus a la cassola (sofregit amb daus de porc)		Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella i pasta fina)		Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques estofades de verdures (ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga i patata)	
Croquetes de carn d'olla amb enciam, tomàquet i blat de moro		Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn		Mandonguilles amb salsa, patata i pastanaga		Truita de patata Enciam, blat de moro i pastanaga		Fogoner al forn amb picada Enciam i tomàquet	
Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 523 Lip: 21 g.	Prot: 16 g. H.C: 67g.	Kcal: 529 Lip: 17 g.	Prot: 20 g. H.C: 62 g.	Kcal: 705 Lip: 32g	Prot: 35g HC 76g	Kcal: 476 Lip: 19 g.	Prot: 17 g. H.C: 71 g.	Kcal: 520 Lip: 19 g.	Prot: 24 g. H.C: 62 g.
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) i formatge ratllat		Patata i bròquil al vapor amb oli d'oliva		Cigrons estofats amb verdures (porro, pebrot, pastanaga, carbassa)		Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)		Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia i carbassó)	
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Contra cuixa desossada de pollastre rostides amb enciam, tomàquet i olives		Llom amb salsa i patates a daus		Estofat de gall dindi a la jardinera (pèsols i pastanaga)		Truita de formatge amb enciam, blat de moro i pastanaga	
Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 519 Lip: 19 g.	Prot: 20 g. H.C: 67 g.	Kcal: 526 Lip: 19 g.	Prot: 20 g. H.C: 61 g.	Kcal: 543 Lip: 20 g.	Prot: 22 g. H.C: 63 g.	Kcal: 517 Lip: 15 g.	Prot: 19 g. H.C: 62 g.	Kcal: 501 Lip: 19 g.	Prot: 21 g. H.C: 62 g.
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	MENÚ ANIVERSARI 27	
Mongeta verda amb patata i oli d'oliva		Mongetes blanques estofades amb pastanaga, carbassó i bròquil		Arròs amb salsa de tomàquet		Patata i pèsols amb oli d'oliva		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Palpis de gall dindi a la planxa amb xampinyons		Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb ceba i patata panadera		Contra cuixa desossada de pollastre a l'ast amb enciam, pastanaga i blat de moro		Truita francesa amb enciam, olives i tomàquet		Filet de lluç arrebossat amb fregides a daus Enciam i tomàquet	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 489 Lip: 18 g.	Prot: 19 g. H.C: 61 g.	Kcal: 550 Lip: 21 g.	Prot: 20 g. H.C: 66 g.	Kcal: 486 Lip: 17 g.	Prot: 20 g. H.C: 64 g.	Kcal: 516 Lip: 19 g.	Prot: 23 g. H.C: 62 g.	2612 Lip: 21g. Prot: 19 g. H.C: 65 g.	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Llenties estofades amb verdures (porro, pebrot, pastanaga, patata i carbassó)		Crema de carbassa i pastanaga (sense crostonets de pa)							
Palometa al forn amb carbassó a la planxa		Daus de pollastre adobats al forn amb enciam, tomàquets cherry i pastanaga							
Fruita de temporada		Fruita de temporada							
Kcal: 508 Lip: 20 g.	Prot: 21 g. H.C: 64 g.	Kcal: 504 Lip: 18 g.	Prot: 21 g. H.C: 57 g.						

ALIMENTANT EL FUTUR

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 març serà: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.



març 2020
menú escolar

Els espinacs són una font important de vitamines com Vitamina C, vitamina E i Àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el Magnesi, Potassi, Fòsfor i Ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja .



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

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.

